



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

Кафедра социально-педагогического образования

КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/099-4-1 Мес
Талиова Лиясан Фаритовна

Проверка на объем заимствований:
63,08 % авторского текста

Научный руководитель:

старший преподаватель кафедры
СПО, Исакова Юлия Борисовна

Работа *Иванова О.Э.* к защите

«*05*» *05* 2017 г.

зав. кафедрой СПО

Иванова О.Э. д.ф.п., доцент Иванова О.Э.

Челябинск
2017

Оглавление

	Введение.....	3
Глава I.	Коррекция самооценки подростков как психолого-педагогическая проблема.....	6
1.1	Понятие самооценки. Специфика самооценки в подростковом возрасте.....	6
1.2	Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте.....	11
1.3	Социально-психологический тренинг как средство развития личности подростка.....	23
Глава II.	Организация и проведение исследования особенностей развития самооценки	34
2.1	Этапы, методы и методики исследования.....	34
2.2	Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента.....	36
Глава III.	Экспериментальная работа по организации и проведению социально-психологического тренинга по коррекции самооценки старших подростков.....	40
3.1.	Программа социально-психологического тренинга.....	40
3.2	Анализ эффективности коррекционной программы.....	46
	Заключение.....	56
	Библиографический список.....	58
	Приложения.....	64

Введение

Актуальность исследования. Подростковый возраст - это важный этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека. Современная наука показала растущий интерес к проблеме самосознания. Вступление ребенка в отрочество знаменуется качественным сдвигом в сознании. Подросток вступает в новые формы отношений к окружающей действительности, осознает себя как человек, который, как и все взрослые, имеет право на уважение, самостоятельность и доверие. Подросток интенсивно приобретает от взрослого мира нравственные ценности, нормы и модели поведения, которые составляют новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственные критерии оценки и самооценки.

Надежной основой для исследования самосознания личности на уровне психологического анализа является понимание сознания как двуединой ориентации человека в окружающем мире и в себе. Исходя из такого понимания, самосознание можно определить как сознание, объектом которого является сам субъект. В результате человек приобретает способность к оценке своего знания, нравственного облика, интересов, идеалов и мотивов, целостную оценку самого себя.

У подростков появляется отношение к собственному прогрессу, контроль огорчения по поводу невыполнения задач, планов, другими словами, развивается самооценка. Важнейшим новым моментом развития личности в подростковом возрасте является то, что предметом деятельности подростка становится он сам: в одном он сдерживается, еще одно ломает, третье создает вновь. Все это возможно благодаря развивающимся навыкам самооценки.

Развитие и формирование самооценки, без которой невозможно формирование личности - сложный и длительный процесс,

характеризующий психическое развитие в целом. Оно протекает под непосредственным воздействием со стороны общества и определяется многими факторами. Несмотря на то, что изучение особенностей самооценки подростков посвящено немало исследований отечественных и зарубежных психологов (И.С. Кон, В.В. Столин, А.Г. Спиркин, Р. Бернс, Р. Роджерс и др.), эта проблема требует дополнительного вмешательства. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов развития данного феномена. Это определяет постановку цели, объекта и предмета исследования.

Методологическую основу исследования составляют работы И.С.Кона, И.И. Чесноковой, В.С.Мерлина, Х. Хекхаузена.

Цель исследования: изучить особенности коррекции самооценки в старшем подростковом возрасте.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Проанализировать специфику развития самооценки у подростков.
3. Подобрать методы и методики диагностики уровня самооценки адекватные старшему подростковому возрасту.
4. Подобрать программу коррекции самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.
5. Оценить и интерпретировать результаты экспериментальной работы.
6. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции уровня самооценки старших подростков.

Объект исследования: самооценка старших подростков.

Противоречие между важной ролью самооценки в процессе становления личности и недостаточным уровнем ее развития у старших подростков.

Предмет исследования: уровень развития самооценки старших подростков.

Гипотеза: можно предположить, что коррекция самооценки старших подростков будет более успешной при специально подобранной и реализованной программе.

Методы исследования: теоретический анализ научных трудов по проблеме исследования, тестирование, эксперимент, анализ, сравнение.

База исследования: исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирская гимназия села Учалы в исследовании приняли участие учащиеся 7 «А» класса, возраст 14-15 лет в составе 13 человек.

Практическая значимость исследования: материалы исследования могут быть использованы в практике работы педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов общеобразовательных учреждений. Основные результаты исследования апробированы в рамках конференции «Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ», по результатам опубликована статья «Коррекция самооценки старших подростков», <https://sibac.info/studconf/science/viii/62123> [61, с. 166].

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка, приложений.

Глава I. Коррекция самооценки подростков как психолого-педагогическая проблема

1.1 Понятие самооценки. Специфика самооценки в подростковом возрасте

Самооценку рассматривают и как элемент самоотношения, наряду с самоуважением, и самопринятие и т. д. [1, стр. 8]. И. С. Кон говорит о самоуважении, определяет его как окончательное измерение "я", выражающее согласие или неприятие себя [6, с. 25]. В своих исследованиях И. И. Чеснокова использует термин "эмоционально-ценностное отношение личности к себе", и определяет его как "разнообразие своей собственной, т. е. эмоциональный опыт, который отражает отношение личности к тому, что она узнает, понимает, открывает относительно себя". Другой ученый А. Н. Леонтьев определяет самооценку через такую категорию, как "чувство" как стабильное эмоциональное отношение, имеющее "выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций" [21, с. 47].

Концепция эго, которое, конечно, требует конкретного образца сопоставления, но не апатичного сопоставления.

В процессе самомнение, сопоставление проводится для углубления отношений к результату этого сравнения.

Только на самом высоком уровне - есть возможность совмещать объективный процесс "самопознания" и личный акцент на правильное содержание. Анализ самооценки представляет большой интерес изучению ее в контексте мотивации заслуги и потребности личности. Многие исследователи отмечают, что анализ уровня притязаний позволяет выявить то, как индивид оценивает себя (А. И. Липкина, В. С. Мерлин, А.

Серебрякова Э., Савенко Е. И., Х. Хекхаузен и др.). Например, по словам Серебряковой Е. А., неясные представления о своих способностях делает личность нестабильной: он резко увеличивает притязания после успеха и резко снижает после неудачи [21, с.55].

Аналогичная проблема возникает и в различении понятий самооценки и мотивации достижения (мотив достижения). Хекхаузен, Х., например, говорит, что «мотив достижения является системой самооценки» [21, с. 81]. Самооценка связана с мотивом достижения через процесс самоопределения. И мотив достижения как результирующая процесса самоопределения, самооценки, является одним из критериев (средств) этого процесса, принимает участие в конкретных решениях человека. Но в структуре результат показывает метод, при помощи которого этот результат достигнут, они не могут быть идентифицированы. Мотив достижения ориентирован на внешнее проявление личности в труде и только косвенно указывает на позицию субъекта этой работы. «Слепка» данных мнений происходит в то время, когда мотивацией заслуги совершаются процессы самосовершенствования, для разделения мотива заслуги от самомнения в данном процессе потребуется более детальное тестирование. Но эти явления не заменяют существенные различия между мотивацией достижения и самооценкой.

Контент - анализ самоанализа и самооценки выявил следующие атрибуты личности, как отношение к себе, образ «Я», идеал представлений о себе (Я - идеальное), критическое сравнение, но оно не позволяет нам дать самооценке подробное описание.

Необходимость более буквально, указать на место самооценки и ее роль в жизни человека вынудили ученых сосредоточить свое внимание на способах и характере его проявления в деятельности субъекта.

Здесь мы подходим к деятельностному анализу Я -концепции. На данном этапе, где самооценка толкуется в прагматическом плане, были выдвинуты идеи о мотивах и целях самооценки, инструменты и т. д.

Например, достижения в области педагогики, демонстрируют, собственно, что более существенные особенности самооценки личности появляются и имеют все шансы быть рассмотрены в контексте основных направлений деятельности, в центральной части которого применительно к педагогической работе рассматриваются воспитательные задачи и воспитательного воздействия. А. К. Маркова утверждает, что процесс саморегуляции личности, выступающей в качестве субъекта учебной деятельности должно основываться на специальных формировании самооценки деятельности студентов, что является условием интенсификации интеллектуальной деятельности личности [21, с. 88].

Какие виды деятельности человек познает, анализирует, понимает и оценивает себя, выступая в качестве субъекта деятельности и сознания одновременно. Это участие делает его необходимым для индивидуальности и осуществлении рефлексии своего пребывания в деятельности. По словам Захаровой А. В., в анализе себя человек оценивает те качества, которые он демонстрирует и сравнивает их с целями, методами и результатами. Самооценка, при осуществлении деятельности, выступает в качестве регулятора – «пускового механизма» деятельности индивида, средством саморегуляции [52, стр. 63].

М. И. Боришевский указывает, что самооценка определяет способность принимать быстрые и точные ответы на конкретные ситуации и прогнозирования результатов собственных действий [29, стр. 121].

Основным результатом этого этапа является выявление рефлексивного характера самооценки. Изучение развития личности в процессе творческой деятельности, ряд авторов (Анисимов О.С., Зак А.З., Иванченко Б.Г., Семенов И.Н., Степанов С.Ю. и др.) особое внимание уделяют рефлексивному компоненту личности и ее связи с самооценкой. Сущность рефлексии состоит в способности человека анализировать аспекты собственного "Я". Именно поэтому возможно характеризовать

рефлексию как механизм самооценки и самооценочной деятельности [41, с.15].

В своей работе Г. В. Иванченко показал, что личности с соответствующим уровнем притязаний (которая тесно связана с самооценкой) характеризуются стабильностью механизмов «социальной идентичности». И это обеспечивает им более высокий уровень саморегуляции [14, стр. 97].

В процессе самооценки предполагаются некоторые стандартные критерии. Этот критерий (критерии) вытекает из истории человеческой жизни, т. е. на основе известных стандартов принятия решений, социальные нормы, опыт. Эти стандарты переменчивы, несмотря на относительную стабильность, они дополняются, в ходе непрерывного взаимоотношения и самооценки изменения, где человек чувствует постоянную оценку и влияние окружающих его людей. Также человек может сделать выбор, принять или не принять их, соотнося эти оценки с существующим мнением о себе.

Такие критерии самооценки могут быть совершенно различными по характеристикам. Даже может возникнуть ощущение, что «разные люди могут быть столь различны по индивидуальным параметрам оценок и самооценок, что возникает проблема обоснования полученных из разнородных выборок испытуемых универсальных фиксированных измерений» [70, с. 36]. Действительно, содержание этих критериев отличается, но тип параметра, используемого для самооценки можно безопасно стандартизировать.

Роль стандартов или средств оценки себя исполняют, соответствующие параметры, такие как: концепция «Я»(Соколова Е.Т., Столин В.В. и др.), мировоззрение (Рубинштейн С.Л.),ценностные ориентации и идеалы личности (Иванова З.В., Петровский А.В. и др.), уровень притязаний (Божович Л.И., Хекхаузен Х., и др.), требования, предъявляемые коллективом (Савонько Е.И. и др.). Два типа

представлений могут выступать в функциях средств самооценки: когнитивные (концепция "Я" или ее отдельные стороны) и аффективные (требования, ценности, идеалы, уровень притязаний). Любое из этих представлений имеет дифференциальные и интегральные характеристики. Например, концепция «Я», складывается из «образов» отдельных качеств личности, т. е. является интегральным когнитивным образованием, а ценностная ориентация, создается из отдельных ценностей и идеалов выступая как интегральное аффективное образование. Поэтому, в дальнейшем, употребляя термин образ «Я», мы будем использовать его интегральное и дифференциальное значения.

В анализе деятельности не мало важно рассмотрение так называемого "исходного материала", того что именно оценивается личностью в себе. Возможности, результаты деятельности, свои личностные качества (Липкина А.И., Шафажинская Н.Е.); поступок (Столин В. В.); опыт своей реальной деятельности и реальные трудности (Савонько Е.И.) и т. д. являются тем, что оценивает личность сама в себе [51, с.81].

1.2 Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте

Подростковый возраст-это условное определение. Возраст от 12 до 15 лет упоминается как подростковый.

До наступления подросткового возраста ребенок не является критичным - ни к семье, ни к себе. У ребенка нет определенного мнения об окружающих. Мнение он копирует от взрослых. У младших подростков впервые проявляется стремление отделить оценки от родителей, что он сам думает по тому или иному поводу. Впервые начинает развиваться самооценка. Это может быть очень трудно.

Подросток старается соответствовать определенному стандарту, чтобы поставить рейтинг различным проявлениям своего «Я». Для этого сначала необходимо, отодвинуть некоторые из привычных систем ценностей, представленные родителями, чтобы они не мешали его действиям. Подросток раздвигает границы и начинает новые направления исследований.

В то время как изучения новых «территорий», подросток разглядывает окружающих «чужих» людей, то есть тех, кто существенно отличается от привычной «домашней» среды. Подростки проявляют глубокий интерес к «чужим»: они не только изучают, но и «пробуют на вкус»: внешность, поведение, привычки, систему ценностей, особенно если некоторые признаки, как, кажутся привлекательными. Он слушает, смотрит, изучает, события в жизни или других людей. Чем более это не похоже на обычные оценки, тем более привлекательны. Главными вопросами являются: что особенно ценится окружающими, что вызывает их восхищение, что высмеивается, осуждается.

Постепенно вырабатывается некий идеальный образ того, каким должен быть человек. Этот образ лишён полутонов. Этот образец человека

получил название "Идеальное Я". "Идеальное Я" подростка совсем неустойчиво, оно меняется под влиянием нового интересного "объекта", попавшего в поле видимости. Это может быть знаменитый киногерой, популярный певец, сверстник, пользующийся успехом у других или необычный, чем-то по-особенному привлекательный и интересный взрослый [25, с.77].

Хотя подросток внешне и проявляет противодействие, он все же испытывает потребность в поддержке взрослых. Ему нужно делиться своими переживаниями, рассказывать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение [63, с.51].

Интерес к противоположному полу проявляется весьма экзотично. Мальчики дразнят понравившуюся девочку, их насмешки порой принимают оскорбительную форму для девочек. Они могут ущипнуть, толкнуть, дёргать за волосы и т.д. Девочки же делают вид, что мальчики им неинтересны, игнорируют их. Мысли о любви волнуют и мальчиков и девочек. Начинается развитие половой Я - концепции [16, с.41].

Параллельно ведется поиск ответов на вопрос: что я за личность? Всё необычное привлекает подростка. Поэтому складывается мнение, что он может быть интересен себе и другим, только если он будет достаточно оригинальным.

Юноша начинает выстраивать свою личность и свою будущую жизнь, принимая социальные и моральные ценности окружения. Если подростку не удастся найти такое сообщество, он создаёт его во внутреннем мире. Он соотносит себя с теми реальными или вымышленными людьми, кого наделяет необходимыми ценностями и качествами. Эти персонажи - это образцы тех, чьим другом хотел бы себя считать подросток.

Но это практически никогда не осознается подростком. Решение отсоединиться от родителей или исследовать ценности других людей

принимается спонтанно, интуитивно, часто даже не понимая сути процессов, которые в нём происходят [13, с.107].

В подростковом возрасте одним из важнейших факторов социального развития является общество сверстников. Друзья подростка, семьи постоянно и беспощадно дают ему понять, как они к нему относятся, могут ли они ценить или презирать и т. д. Если подросток развивает хорошие отношения с приятелями, главной целью является сохранение их расположение к себе. Поэтому если друзья приглашают вашего подростка к участию в преступлениях, он часто не находит в себе сил отказаться. Страх потерять свое место, преодолев страх от последствий совершенного. Если подросток менее уверенный в себе, то для него более значима симпатия сверстников, и тем менее он способен мыслить и действовать вопреки их мнению [9, с.213].

Большинству подростков свойственна неуверенность в себе. Это вызвано тем, что подросток примеривает на себя образ жизни взрослого человека (так, как он его понимает). Соответственно он предъявляет к себе слишком завышенные требования, которые сродни идеалу: суперсмелость и т.д. Этим требованиям невозможно соответствовать даже взрослым людям. Таким образом, подростка огорчает разница между идеальным образом себя и тем, что подросток представляет собой в реальности. Чувство "несоответствия" держит его в постоянном напряжении, ведь он стремится показать себя лучше, чем есть на самом деле [35, с.275].

Характерной особенностью подростка является рост самооценки.

Самооценка - компонент самосознания, включающий оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков наравне со знаниями о себе [18, с.157].

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленных Российской и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышение влияния сверстников на самооценку подростков.

Подростковый возраст-это такое специфическое образование, в этот период выявляется умение анализировать мнения родителей и последующее отделение от него, выстраивание своей собственной позиции по отношению к оценке родителей. Смысл этого разделения состоит в том, что мнение родителей воспринимается только как возможные точки зрения на "себя".

Но невозможно утверждать, что у подростков происходит отчуждение от родителей. Если вы спросите, где они чувствуют наибольшую защищенность, ответ "в семье" будет встречаться так же часто, как и ответ "среди друзей".

На основании результатов исследований таких ученых, как Розенберг, Куперсмит и Бахман, направленных на маркировку связи между формированием Я - концепции и взаимодействие в семье, выяснено, как сильно контроль и поддержка родителей влияет на самооценку подростков. В результате, ученые пришли к выводу, что оба эти фактора положительно влияют на самооценку ребенка, так как они являются общими выражением заинтересованности родителей в ребенке. Это предположение было подтверждено на практике [16, с.93].

Другие исследования показали, что поддержка семьи и принятие ребенка и его устремлений родителями в наибольшей степени влияют на уровень общей самооценки, а школьные успехи и некоторые факторы, связанные с учителями (например, когнитивно - эмоциональное принятие учителем подростка), значимы только для самооценки способностей.

Исследования также отметил, что теплые, заботливые родители - это самое важное условие для формирования и дальнейшего удержания положительной самооценки подростков. Жесткое, негативное отношение родителей, соответственно, имеет обратное действие: такие дети сосредоточены на неудачах, боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях, кроме того, им присущи такие черты характера, как агрессия и грубость, а также высокий уровень тревожности [4, с.8].

От осведомленности родителей о преимуществах подростка зависит от его самооценки. Если родители поддерживают, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток думает, что он многое значит для них и для себя. Таким образом, самооценка подростка растет на фоне одобрения взрослых и через собственные достижения и успехи [9, с.76].

Подростки с низкой самооценкой почти всегда застенчивые и чрезвычайно уязвимы. Обнаружено, что низкая самооценка является одной из причин расстройства аппетита, угнетенного состояния, развития плохих привычек. В случае, когда над подростком смеются, в чем-либо обвиняют, когда у других людей складывается о нем плохое мнение, он глубоко страдает. Чем более он уязвим, тем выше уровень тревожности.

Как следствие, подростки стесняются, чувствуют себя неловко в обществе и стараются не привлекать к себе внимания. Они стремятся быть как можно более незаметным. Подростки с низкой самооценкой не могут защитить себя, не могут заставить себя говорить о своих проблемах. Эти подростки чувствуют себя одинокими. Из-за постоянного чувства беспокойства и стресса они не могут свободно общаться с другими людьми. Из-за желания угодить другим, они гораздо легче оказываются под влиянием, и они позволяют другим принимать решения. Оказывается, чем больше проблем, которые стоят перед подростками, тем ниже их самооценка [56, с.69].

Самооценка и успеваемость в школе связаны. Тот, кто уважает и ценит себя, хорошо или отлично учится. И те, кто успевает в школе, обладают высокой самооценкой. У уверенных в себе подростков, много стимулов, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, поддерживать высокую репутацию. Кроме того, им нужны доказательства, того что они думают о себе. Неуверенные подростки часто отстают в учебе. Они часто думают, что задача слишком сложна и требует слишком высокой подготовки. Такие студенты не развивают свои способности, потому что я не верят в себя [13, с.146].

В конце подросткового возраста на самооценку девушек оказывают очень большое влияние друзья и на самооценку юношей - отцы.

Низкая самооценка подростка не обязательно зависит от материального положения родителей. Если бедные родители имеют высокую самооценку, и ребенок может вырасти с завышенной самооценкой.

В семье, где один ребенок, вероятность высокой самооценки больше, чем у детей с братьями и сестрами. Кроме того, самооценка, первого ребенка определенного пола в семье несколько выше. Например, первый сын в семье, где до его рождения были только девушки обычно склонны оценивать себя более высоко, так же как и первая дочь в семье, где были только мальчики [41, с.157].

Итак, рассмотрев процесс формирования самосознания и самооценки как результат усвоения молодым человеком определенного жизненного опыта, мы видим, что семья и отношение родителей имеет не меньшее значение для формирования самооценки у подростков, чем в детском возрасте. Также важно отметить, что формирование отношения подростка к самому себе определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

Подростки остро переживают по поводу возможного негативного отношения к себе, к собственной личности. Перестройка самого сознания связано не только с интеллектуальным развитием, но с появлением новых вопросов к себе, точка зрения, с которой подросток оценивает себя. Отличительными особенностями психологии подросткового возраста являются: потребность в познании себя в мире, повышенный интерес к тому, как его воспринимают, как он выглядит, что он может, кем он станет.

И. С. Кон пишет: «половое созревание, увеличение физической силы, изменение внешних контуров тела, несомненно, усилит интерес к себе. Но

дело не в самих физиологических процессах, а в том, что физиологическое созревание является одновременно социальным символом взрослости, зрелости, которая привлекает внимание и за этим пристально следят другие, как взрослые, так и сверстники»[69, с.89].

Одним из самых важных источников представлений о собственном "я" вместе с половой самоидентификацией, что сохраняет свое значение не только в юности, но и на протяжении всей жизни и является первичным элементом "Я-концепции" - это размер тела и форма. В подростковом возрасте, изменения образа тела, является важнейшим фактором развития. Как соответствующие норме, похоже, изменения его тело в значительной степени влияет на чувство собственного достоинства.

Как правило, на пороге отрочества образ тела постепенно меняется и содержится первая оценка своего физического "я". Тонкие изменения внешнего вида и размеров тела легко включаются в представление о физическом "я", которые существуют у ребенка. С наступлением подросткового возраста, эти изменения становятся быстрыми и требуют радикальной перестройки образа тела.

Несформированность образа тела, неустойчивость в сознании подростка являются причиной нестабильности образа "Я".

Младший подростковый возраст-это особый период для развития полноценной личности. Положительные принимаемые личностью Я-концепция возникает при определенных социальных условиях в результате процесса самопознания и самооценки.

Само чувство идентичности или соответствия неразрывно связано с переживанием личностной целостности. В это время структурируется концепции с точки зрения влияния социальной среды, и в особенности группы сверстников. Задача подростка заключается в том, чтобы изучить существующие представления о себе, разделив их на множество отдельных образов себя и привести их в личную идентичность, т. е. свою личность, но в контексте сознательных социальных ролей и отношений.

Целостность Я-концепции заключается в приобретении подростками собственной идентичности, которая характеризуется тремя аспектами:

1. восприятие себя как одного и того же человека в прошлом, настоящем и будущем;
2. уверенность во внутренней согласованности в соответствии с мнением других значимых людей;
3. согласованность внутреннего и внешнего планов, целостности подтверждено опытом межличностного общения посредством обратной связи [51, с.87].

Неспособность подростков обрести личную идентичность может привести к ролевой путаницей, как следствие, к искажениям в Я-концепции.

Эти подростки часто испытывают чувство собственной неполноценности, психические расстройства и бесцельность существования, что может проявляться в преступном поведении.

Источниками знания о самом себе являются:

1. отношение родителей, учителей, других значимых взрослых и сверстников к нему;
2. собственное состояние в процессе переживания внутренней целостности.

Относительная важность различных источников варьируется в зависимости от периода развития Я-концепции. В этом отношении младших подростков можно рассматривать как период своеобразного "равновесия сил", из-за своей специфики[28, с.45].

Л. С. Выготский понимал самосознание как самопознание и показал возможность перехода к саморазвитию, как новый тип развития личности[49, стр. 19].

Развитие самооценка подростка во многом связано с развитием сознания. У подростков только при сравнении, сопоставлении себя с другими, производится представление о своих качествах. Критерий

самооценка-это момент, когда о себе, подросток начинает говорить с уверенностью, потому что он понимал действия и качества другого подростка.

Г. А. Цукерман в качестве ведущей деятельности детей этого возраста изучал усилия младших подростков к пониманию "зон неопределенного изображения Я" и в результате социально-психологических экспериментов их личности [24, с.119].

Рассмотрим самокритичность подростка с точки зрения психодинамического подхода. Авторы психодинамического подхода (МВ. Елисеева, Н. Пезешкиан, Х. Пезешкиан, З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Эриксон, Э.Г. Эйдемиллер и др.) рассматривают господствующее состояние личности как "кризис идентичности", опираясь на положение о социокультурной нестабильности общества, особенно в подростковом возрасте.

Личность активно защищает самооценку. Эта идея находит подтверждение в литературе. Известно, что структурой личности в психоанализе являются следующие компоненты: "ид" (подсознание), "эго" и "супер-эго" (общественное сознание). Защитой в психоанализе называется "... общее обозначение всех приемов, используемых эго в тех конфликтах, которые могут привести к неврозу" [14, с.16]

Анна Фрейд перечисляет следующие виды защиты: торможение, регрессия, формирование реакции, изоляция, уничтожение сделанного, проекция, интроекция, поворот против себя, сублимацию, расщепление и отрицание [29, с.73].

Каменская В. Г. в своей работе учитывает специфику эго-защитных процессов. «Эго - защитные процессы - это плохо воспринимаемые эмоциональные и когнитивные реакции, с целью сохранения структуры личности в ситуации сильного стресса, взаимодействия в обществе и действий в природной среде, они ослабляют интенсивность эмоциональных переживаний и уменьшают тяжесть мотивации. Главное

условие для возбуждения эго - появление защитных механизмов - это конфликт мотивации, чувств, которые могут возникнуть в ходе осуществления несанкционированной мотивации»[62, с.153].

Исследователи считают, что любые защитные процессы разделены на высшие и низшие. К низшим или примитивным методам защиты относятся: вытеснение, отрицание, регрессия. К временным относятся: вытеснение и проекция. Остальные формы, так называемой высшей защиты, сформированная в дальнейшем онтогенезе. Вытеснение-это механизм, посредством которого неприемлемые импульсы или идеи становятся бессознательными. З. Фрейд считал этот механизм главным обороной я инфантильной, неспособной устоять перед искушением отложить или изменить путем компромисса, удовлетворению своих желаний. Обмолвки, описки, неловкие движения также нередко свидетельствуют о смещении. Быстрее всего вытесняется и забывается человеком, вовсе не события, которые принесли ему неприятности, а те, что произошли с ним, другие травмирующие воздействия. Например, неблагодарность наиболее тесно связана с замещением. Кроме того, всевозможные бесчисленные зависть и комплексы неполноценности вытесняются с большой силой. Важно, что люди не делают вид, а действительно забывают нежелательных, травмирующих информации[25, с.78].

Проекция является одним из наиболее распространенных методов защиты заниженной самооценки. Это процесс, посредством которого конкретные импульсы, желания, стороны себя или содержание внутренней жизни личности возникли в некоторых локализованных внешних объектах. Процессу проекции предшествует отрицание, т. е. некто не отрицает, что он испытывает определенную эмоцию-желание, но утверждает, что какие-то другие люди тоже их испытывают. Самый простой пример проекции-это перенос ответственности с себя на другого, конкретного человека, который раньше вызывал враждебные чувства [31, с.148].

Тулупьева Т. В. рассматривает психологическую защиту и личностные особенности в подростковом возрасте. Ее работы показали, что для юношей наиболее характерен такой защитный механизм как вытеснение и компенсация. "Высокая самооценка связана с отрицанием, доминирование - преимущественное, нонконформизм – рационализация».

Личность также может быть поддержать действие, при котором субъект делает выбор в пользу поведения, которое противоречит плохой репутации.

Такие представители позитивной психотерапии как Н. Пезешкиан, Х. Пезешкиан, М. В. Елисеева, Е. В. Кулёва и др. стремясь формировать адекватную самооценку личности, применяют позитивный подход. Как и любой психотерапевтический подход, позитивный подход, направлен на формирование адекватной и в целом высокой самооценки.

Низкая самооценка, невроз или психосоматическое заболевание являются формой внутриличностного конфликта эго-защитных механизмов. Содержание подхода заключается в актуализации сильных сторон личности и использование их для решения конфликта. Х. Пезешкиан - представитель позитивной психотерапии - о нынешнем положении в России, заявил, что в последние годы была создана уникальная экспериментальная модель социально-стрессовых расстройств « ... выборочные исследования свидетельствуют о росте распространенности психосоматических заболеваний, каждый второй посетитель больницы нуждается в консультации психотерапевта, также наблюдаются посттравматические стрессовые расстройства беженцев и мигрантов, участников гражданской войны, малоимущих и безработных. Наблюдается изменение клинической картины и динамики невротических расстройств. Так, крах коммунистической идеологии привел к появлению ноогенного невроза, описанного Франклом Виктором, которые обусловлены распадом идеологических и нравственных ценностей»[29, с.169].

1.3 Социально-психологический тренинг как средство развития личности

Понятие «тренинг» происходит от английского «тренировать, тренироваться» и уже давно вошло в научный оборот.

Обычно, Российские и иностранные ученые определяют как многофункциональный метод специальных изменений психологических особенностей человека, группы и организации с целью улучшения профессиональной и личной жизни человека [57, с.79].

Курт Левин является основоположником техники тренинга. Им совместно с учениками были созданы одни из первых тренинговых групп, которые потом были названы "Т-группами". Принципами организации подобных групп являлись:

- принцип добровольности,
- постоянности,
- взаимной активности,
- заинтересованности в перспективном использовании приобретенных знаний и умений.

В центре внимания были сущности и особенностей отношений, которые возникли у участников Т-групп. Основная цель этих встреч заключалась в концентрации, переустройстве и улучшении межличностных отношений на основе осознания, принятия и профессиональной идентификации. В центре организации этих групп была идея К. Левина, что «ряд существенных изменений в привычках и поведении людей происходит во время встреч. Для того, чтобы выявить и изменить свои установки, чтобы произвести новые формы поведения, вы должны научиться видеть себя так, как предстаеете перед другим»[46, с.8].

Благодаря успехам нового метода в Америке была создана Национальная лаборатория тренинга. В нем люди узнали особенность

межличностного общения, учатся быть лидерами, решают споры, укрепляют сплоченность внутри группы. Через некоторое время были созданы группы, целью которой было: постановка целей в жизни, нормы и ценности индивида. Такие группы называются группами сензитивности. Традицию проведения обучения продолжил психолог-гуманист Карл Роджерс и его последователи[59, с.185].

Психологи современности под тренинговыми группами имеют ввиду целенаправленно созданные малые группы, участниками которых при содействии ведущего происходит включение в опыт интенсивного общения и взаимодействия, нацеленного на решение всевозможных психологических проблем участников, их самосовершенствование, на развитие группы и решения общих проблем группы[12, с.135].

Д. Маккей в 70-е гг. ввел понятие социально-психологического тренинга, в котором посредством групповой дискуссии и ролевой игры вырабатывались коммуникативные навыки[52, с.197].

В Российской психологии под социально-психологическим или же тренингом общения принято понимать те тренинги, где объектом воздействия являются качества, свойства, умения, способности и установки, проявляющиеся в общении[31, с.167].

В дальнейшем в социальной психологии появился раздел «социально-психологический тренинг», который представляет собой общность групповых методов формирования умений и навыков познания себя, общения и взаимодействия людей в группе [39, с.258].

Многие Российские психологи вводят понятие «обучающая лаборатория» при изучении социально-психологического тренинга как активного метода обучения. Ученые основываются на особенности тренингового метода, связанной с его обучающими возможностями и способностью самостоятельного добывания необходимой информации, а также конкретизации и проверки теоретических знаний или предшествующего опыта на практике [10, с.147].

К механизмам обучения во время проведения тренинга принято относить:

- самопрезентацию, как раскрытие себя;
- обратную связь;
- экспериментирование [3, с.258].

В определенных работах тренинг понимают как особую форму обучения, которая опирается на реальное знание и дает возможность ощутить на себе то, о чем при использовании других форм возможно получение лишь теоретического представления [51, с.369].

Опыт, переживаемый непосредственно участниками группы привлекает внимание и обеспечивает вовлеченность в происходящее. Именно по этой причине, авторы применяют понятие «опыт» в сочетании с обучением. Например, И.В. Вачков считает тренинговую форму «ядром обучающего опыта». Он отметил широкие возможности тренинга для анализа и переоценки установок и убеждений, которые ограничивают личность [54, с.123].

Некоторые психологи определяют его через понятие «развития» и соотносят групповой психологический тренинг с психологическим методом воздействия.

Однако, более правильной кажется определение В. Ромека, который назвал социально-психологический тренинг методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия [12, с.142].

Социально-психологический тренинг применяется не только в целях формирования общей компетентности, но и для выработки конкретных навыков общения у представителей профессий, для которых коммуникативная готовность является необходимой составляющей профессионализма. В тренинге создается возможность соотнесения полученной информации и деятельности, что позволяет объединить

теоретические знания и практические навыки в стройную систему профессионального знания.

Эмоциональное проживание новых моделей поведения и получение непосредственной обратной связи, позволяют обнаружить возможные дефициты умений или навыков, пробелы в теоретических знаниях, некоторую неадекватность установок, стереотипов и выработать более действенную стратегию профессиональной деятельности [70, с.143].

Руководитель тренинговой группы - тренер является важной фигурой тренинга. Он служит для членов группы так называемым экраном, на который они проецируют свои личностные особенности. В целом же руководитель является идеальным участником группы, поведению которого подражают другие. Активность руководителя в группе может варьировать от очень высокой и постоянной, например, в поведенческих тренингах до малозаметной, эпизодической – в группах встреч.

Функции руководителя включают:

- 1) Мотивация членов группы к активной деятельности, обсуждать проблемы, давать обратную связь другим участникам.
- 2) Создать в группе атмосферу взаимного доверия, доброжелательности, психологической безопасности, способствовать реализации целей тренинга - личностный рост и изменения поведения членов группы.
- 3) Структурирование хода занятий и их интерпретация, прояснение для участников цели и содержание каждого урока.
- 4) Сбор психологической информации о членах группы, отслеживание индивидуальных изменений, поддержки личностного роста участников.

Обязанности руководителя - непосредственная организация работы группы и обеспечение подготовки, которая будет отвечать требованиям конфиденциальности.

Кроме того, руководитель разрабатывает программы обучения и каждого урока в отдельности, планирует и контролирует обучение. Поскольку руководитель является центральной и основной фигурой в

обучении, по отношению к нему можно наблюдать группы психологического воздействия. Для начального этапа развития группы характерны, искать помощи и поддержки у лидера, желание угодить ему и заслужить его одобрение, и даже восхищение лидером. Затем, на втором этапе развития группы начинает борьбу с лидером оппозиции ему, отстаивая свою независимость. Далее между членами группы и ее лидером постепенно формируются гармоничные партнерские отношения сотрудничества и уважения.

Достижение целей осуществляется через следующие мероприятия:

- эмпатия. Работа с переживаниями участников и собственным опытом;
- активной психологической подготовки. Направленные на формирование психологической компетентности;
- создание новых стратегий;
- культурные совместного развития участников и хозяина [67, с.153].

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

- содержанием тренинга;
- особенностями группы;
- особенностями ситуации;
- возможностями ведущего [7, с.259].

Каждая тренинговая группа вырабатывает свои собственные правила и нормы, конкретной группе они могут быть весьма специфичны. Ведущий должен в полной мере осознавать необходимость норм для эффективного развития группы и содействовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы. Чаще всего механический перенос в тренинговую группу норм, принятых в социальных общностях внешнего мира, является не только

непродуктивным, но и вредным. То же самое происходит и при попытках перенести нормы тренинговой группы в реальную жизнь.

Эффективность работы в рамках социально-психологического тренинга обеспечивается за счет построения занятий на основе специфических принципов, которые подразделяются на несколько основных групп:

Принципы создания тренинговой среды:

- принцип системной детерминации. Он предполагает учет влияния внешних обстоятельств, таких как предыдущий опыт, особенности среды на поведение участников. Прогностическое значение данного принципа связано с приобретением возможности реализации полученных навыков в широком социуме;
- принцип реалистичности. Он предполагает создание изоморфной среды тренинговых занятий;
- принцип избыточности. Он указывает на необходимость создания среды безопасной, но при этом сохраняющей уровень новизны и проблематичности. Среда должна постоянно сохранять возможность выбора для своих участников.

Принципы поведения участников тренинга:

- принцип активности. Он основывается на том, что лучше всего человек усваивает ту или иную информацию в процессе непосредственной деятельности, которая должна проявляться в специально разработанных для тренинга действиях - проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме и т.д. Активность можно повысить путем установки на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент времени. Наибольшая эффективность характерна для упражнений, в которых имеют возможность проявлять активность сразу все участники тренинга;

- принцип исследовательской творческой позиции. Этот принцип заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, психологические закономерности, свои личные ресурсы и особенности. Задача ведущего - смоделировать ситуации, в которых могло бы произойти такое осознание, а также была бы возможность для формирования новых стратегий поведения. Поэтому тренинговая среда требует креативности, проблемности, неопределенности, принятия и безоценочности. Еще один аспект реализации данного принципа - это готовность участников и вне тренинга и после его завершения экспериментировать и относиться творчески к себе, к профессии и к миру;
- принцип объективации (осознания) поведения, который характеризуется переводом поведения участников группы с импульсивного на осознанный уровень, что достигается благодаря наличию обратной связи или видеозаписи в качестве дополнительного средства;
- принцип субъект-субъектного общения, который заключается в учитывании интересов, чувств, эмоций, переживаний партнеров по общению. Принцип реализуется через взаимовлияние и взаимоответственность в общении с учетом признания личности других участников тренинга, что создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок;
- принцип искренности, согласно которому каждый участник сам определяет для себя меру раскрытия;
- принцип "здесь и теперь", обеспечивающий отвлечение от постоянной тенденции убежать от настоящего.

Организационные принципы:

- физическая активность, постоянный состав, обязательное посещение;

- комплектование групп в сочетании гомогенности и гетерогенности (гомогенность - для профессии, должности, возраста, гетерогенность - для пола и психологических особенностей);
- пространственно-временная организация, которая исключает затягивание занятий, но при этом обеспечивает предоставление каждому участнику времени для индивидуальной активности.

Этические принципы:

- принцип конфиденциальности, обеспечивающий обязательное соблюдение в тайне происходящего на тренинге;
- принцип соответствия заявленной цели его содержанию, позволяющий сохранять содержательную направленность и отказаться переключения с обсуждаемой темы;
- принцип ненанесения ущерба, соблюдение которого гарантирует профессионализм ведущего.

Эти основные принципы тренинговой организации, обеспечивающие успешность достижения целей участниками группы. Они дополняют друг друга и переходят друг в друга, определяя специфику тренингового метода [59, с.321].

Несмотря на то, что методика групповой работы зависит от начальной теоретической ориентации, вида тренинга, существуют определенные общие этапы, выделяемые внутри каждого тренингового занятия.

Этапы тренингового занятия в группе (И.В. Вачков)

1. Разминка, разогрев. Включение участников группы в атмосферу тренинга.
2. Ритуал встречи. Упражнения на групповое сплочение, создание ценностно-ориентационного единства группы. Продолжительность 10-20 мин.
3. Основная часть. Обсуждение проблем, отработка коммуникативных умений согласно программе тренинга. Задания и техники,

специфичные для проводимого тренинга. Продолжительность от 40 мин до 1,5 ч.

4. Заключительный. Подведение итогов, обмен мнениями, анализ занятия, домашнее задание. Ритуал прощания. Продолжительность 10-15 мин.

Задания и упражнения, которые используются в различных областях обучения, должны соответствовать таким требованиям, как простота реализации, позитивный настрой, мотивация и активизация участников.

Наиболее важным моментом является характеристика роли обучения. Многие социальные психологи описывают Групповую динамику в тренинге прежде всего как смену ролей участниками и скрытую борьбу, чтобы занять определенную "нишу". Основная задача ведущего в этом направлении определяется как сознательный, иногда откровенно провокационные "расшатывания" ролей взаимоотношений и изменение ролей, которые определяют энергетику групповых процессов. При этом необходимо разделить понятия "социальная роль" и "ролевые игры". Эта социальная роль - единица анализа связей, наложенных на людей взаимодействие, частная ситуация. Играть роль-единицу анализа свободных, но временных общностей. Самым важным критерием, который различает социальную и игровую, это не свободный выбор.

В процессе своей жизнедеятельности человек должен вписаться в систему социальных ролей и структур или, в человеческий конгломерат. Чтобы адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает на себя социальную роль, которая ему задается извне, "добропорядочный гражданин", "примерный семьянин", "лидер" или "отверженный". На ранних этапах развития тренинговой группы функционирование участников заключается в стереотипных установках, внутренние установки на выполнение определенной социальной роли, привычной им во внешнем мире. Обратите внимание, что ситуация психологического тренинга такова, что необходима гибкость поведения

участников. Главное-мастерство, умение отказаться от рисунка ролей и принятие новых, порой нестандартных. Достаточно часто роли участников в группе служат предметом общего обсуждения или обратной связи. Такие процедуры способствуют развитию самосознания и самооценки [43, с.251].

Социально-психологический тренинг позволяет работать с трудными для коррекции личностными структурами, в том числе самооценкой, часто недоступной для воздействия с помощью других методов. Важной особенностью обучения является то, что человек реагирует на ситуации, созданную ведущим, осознает себя и меняет свое поведение и отношение. То есть, в результате обучения, человек способен к адекватной самооценке и, как следствие, оптимальной жизнедеятельности.

Основными тренинговыми процедурами являются:

- описывание поведения - представляет собой констатацию факта, процесс максимально объективного, нейтрального, не критичного описания слов, поступков, событий, связанных с активностью участников группы;
- передавание чувств - точная регистрация своего внутреннего состояния и сообщения о нем;
- активное слушание - представляет собой ответственное осмысленное восприятие того, что говорится к другими;
- эмпатическое понимание - сочетание наблюдаемых форм поведения и ощущение понятности и доступности эмоционального состояния собеседника [15, с.291].

По мнению некоторых исследователей, важным позитивным элементом социально-психологического тренинга является то, что она не только позволяет разработать и проанализировать новый опыт, но также она ориентирует человека на осознание самого себя, помогает актуализировать в подсознании информацию о том, что нравится, а что нет, что я хочу на данный момент, а что нежелательно, что приятно, а что нет.

Таким образом, социально-психологический тренинг активизирует стремление участников к самопознанию, адекватной самооценке и самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и своей жизни в целом.

Выводы по главе 1

В наше время существует множество методик для коррекции самооценки подростков, какие-то действенны какие, то нет какие, то используют до сих пор, а другие давно забыты, но каждая из методик прошла свое время и свои исследования. Также коррекция самооценки является в наше время одной из актуальных тем в психологии и педагогике.

В параграфе 1.1. проанализированы основные понятия: самооценка – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

Выделяют следующие функции самооценки:

- регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора;
- защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности;
- функция развития. Самооценка является толчком к развитию личности.

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида.

Таким образом, самооценка — это оценивание человеком себя самого.

В параграфе 1.2. рассмотрены психологические особенности подросткового возраста.

Подростковый возраст - это условное определение. Чаще всего к подростковому возрасту причисляют возраст от 12 до 15 лет.

Родители и, особенно, бабушки и дедушки, которые так любят дарить своим внукам больших мишек и громадных кукол, часто невольно тормозят их развитие. Они лишают их радости самостоятельных открытий в играх.

В подростковом возрасте самым важным общение со сверстниками. Именно в этот период возникают главные новообразования: возникает самосознание, переосмысливаются ценности, усваиваются социальные нормы. В этом возрасте оценка учителей и родителей уходит на второй план, самое важное это оценка сверстников.

В процесса общения со сверстниками подростки учатся выстраивать отношения и начинают анализировать себя. Проявляется интерес к собственной личности.

Также и в учёбе происходит поворот на себя. Подросток начинает обращать внимание на собственные качества, сопоставлять себя с другими.

Д. Б. Эльконин выделял в качестве ведущей деятельности в старшем подростковом возрасте учебно-профессиональную деятельность как усвоение системы научных понятий в контексте предварительного профессионального самоопределения.

Еще одним новообразованием является самоопределение. Подростки начинают понимать себя и свои возможности, а также своё место в обществе и своё назначение в жизни.

В этом возрасте формируется формально-логический интеллект, дивергентное мышление, рефлексия.

В параграфе 1.3. были рассмотрены тренинговые средства и их особенности. Тренинг – это метод активного обучения, который направлен на развитие ЗУНов и социальных установок.

Социально-психологический тренинг находится в промежуточном положении, он нацелен на изменения в сознании, и формирование навыков. Социально-психологический тренинг чаще всего направлен на измену социальных установок и развитие умений и опыта межличностного общения.

Исходя, из возрастных особенностей, мы можем сказать при каких, условиях уровень самооценки будет соответствовать норме.

Глава II. Организация и проведение исследования особенностей развития самооценки подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

В результате изучения психолого-педагогической литературы, знакомства с существующим опытом работы по проблеме изучения коррекции самооценки подростков были выдвинуты цель экспериментальной работы и её задачи:

Цель: исследовать особенности коррекции самооценки в подростковом возрасте.

Задачи:

1. Провести групповой констатирующий этап экспериментальной работы, направленный на диагностику у испытуемых индивидуальных особенностей самооценки;
2. Подобрать и апробировать программу для коррекции самооценки старших подростков в образовательном процессе.
3. Провести контрольное тестирование, выявить динамику уровня самооценки подростков;
4. Провести количественный и качественный анализ фактических данных, используя t-критерий Стьюдента, сделать выводы.

В практической части работы использовались следующие методы:

1. Аналитический метод – с целью анализа практического материала, касающегося явлений и фактов по исследуемой теме;
2. Экспериментальный метод – с целью проведения экспериментальной работы, подтверждающей теоретические положения.
3. Наблюдение для описания целостной картины исследования.
4. Тестирование для определения уровня самооценки подростков.

5. Метод обобщения – с целью подведения итогов и формирование вывода об исследовании.

6. Метод математико-статистической обработки данных.

В практической части работы были использованы следующие диагностические методики:

1. Методика определения уровня самооценки С.В. Ковалева (См. Приложение 1).
2. Методика диагностики самооценки психических состояний Г.Айзенка (сокращенный вариант) (См. Приложение 2).

Данные методы и методики были положены в основу экспериментальной работы.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Башкирская гимназия села Учалы, Учалинского района, Республики Башкортостан. В эксперименте приняли участие учащиеся 7 «А» класса в составе 13 человек. Возраст детей – 13-14 лет.

Этапы исследования:

1 этап (февраль – март 2016 г.).

Выбор темы квалификационной работы и направления исследования. Подбор и анализ психолого-педагогической литературы по изучаемой теме. Подбор диагностических методик и проведение констатирующего эксперимента.

2 этап (декабрь 2016 г.).

Планирование формирующего эксперимента. Подбор программы для коррекции самооценки у детей подросткового возраста, проведение формирующего эксперимента. Написание теоретической главы квалификационной работы.

3 этап (январь-март 2017 г.).

Анализ результатов, формулировка выводов. Написание экспериментальной главы и оформление квалификационной работы.

2.2. Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирская гимназия с. Учалы, в 7«А» классе, с учащимися 14-15 лет. Обследование проводилось с группой учащихся. Отклонений, допущенных при сборе данных нет. Обследовано 13 учащихся. Перед началом обследования было получено согласие родителей на проведение психологической работы с детьми. Фамилии детей не были указаны.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

На констатирующем этапе эксперимента мы провели тест «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва и методику диагностики самооценки психических состояний Г.Айзенка (сокращенный вариант) среди учащихся 7«А» класса.

Результаты диагностики уровня самооценки учащихся 7«А» класса показаны в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики уровня самооценки учащихся 7«А» класса
на констатирующем этапе

№	Имя ученика	«Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёва)		«Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенка)	
		Сумма баллов	Уровень самооценки	Сумма баллов	Уровень самооценки
1	Аделя	55	Н	17	Н
2	Анна	78	Н	18	Н
3	Ильдус	23	В	6	В

4	Фанис	39	С	7	В
5	Вагиз	67	Н	17	Н
6	Диана	54	Н	16	Н
7	Регина	37	С	8	С
8	Алмас	81	Н	19	Н
9	Батыр	45	С	9	С
10	Альбина	62	Н	13	С
11	Линара	69	Н	17	Н
12	Ринат	26	С	9	С
13	Ляйсан	43	С	10	С

Полученные данные позволяют нам составить таблицу «Процентное соотношение показателей диагностики уровня самооценки учащихся 7«А» класса на констатирующем этапе», в которой мы фиксировали низкий, средний и высокий уровни, в результате чего определили, сколько процентов учащихся 7«А» класса приходится на каждый уровень (см. Таблица 2).

Таблица 2

Процентное соотношение показателей диагностики уровня самооценки учащихся 7«А» класса на констатирующем этапе

Класс	Методики	Высокий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Низкий уровень самооценки
7«А»	«Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёва)	8%	38%	54%
	«Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенка)	15%	39%	46%

Исходя из данных приведенных в Таблицы 2 следует, что в 7«А» классе 54% учащихся имеют низкий уровень самооценки, 38% - средний

уровень самооценки, у 8% учащихся выявлен высокий уровень самооценки по первой методике и 46% учащихся имеют низкий уровень самооценки, 39% - средний уровень самооценки, 15% учащихся с высоким уровнем самооценки по второй методике.

Таким образом, в 7«А» классе преобладают учащиеся с низким уровнем самооценки.

Наглядно результаты диагностики уровня самооценки 7«А» класса представлены в рисунке 1.

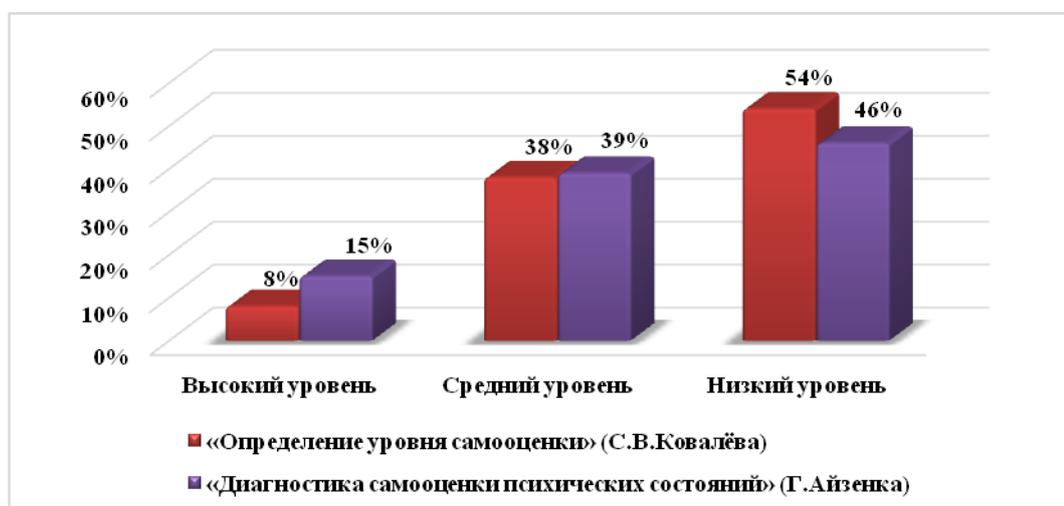


Рисунок 1. Показатели результатов диагностики уровня самооценки учащихся 7«А» класса на констатирующем этапе

Таким образом, после проведения диагностики «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, можно сделать вывод, что из 13 учащихся высокий уровень самооценки у 1 учащегося, что составляет 8%, средний уровень у 5 учащихся, что составляет 38%, низкий уровень - 7 человек, что составляет 54%.

После проведения диагностики по методике «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка, можно сделать вывод, что из 13 учащихся высокий уровень самооценки у 2 учащихся, что составляет 15%, средний уровень у 5 учащихся, что составляет 39%, низкий уровень - 6 человек, что составляет 46%. Исходя из данных, полученных при проведении исследования на определение уровня самооценки среди

учащихся 7«А» класса, выявлено, что в 7 «А» классе преобладают учащиеся с низким уровнем самооценки. Что говорит о необходимости проведения коррекционной программы по изменению уровня самооценки подростков.

Выводы по 2 главе

На констатирующем этапе исследования мы описали и провели исследование на определение уровня самооценки подростков.

При проведении теста «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева были получены следующие результаты: учащихся с низким уровнем самооценки в 7«А» классе 54%. Учащихся со средним уровнем самооценки - 38%. Учащихся с высоким самооценки - 8%.

Методика «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка показала следующие результаты: учащихся с низким уровнем самооценки в 7«А» классе 46%. Учащихся со средним уровнем самооценки-39%. Учащихся с высоким уровнем самооценки - 15%.

Таким образом, можно сделать вывод, что у подростков данной группы преобладающим является низкий уровень самооценки. Поэтому было решено подобрать и апробировать программу коррекции самооценки для подростков.

Глава III. Экспериментальная работа по организации и проведению социально-психологического тренинга по коррекции самооценки старших подростков

3.1. Программа социально-психологического тренинга

На основе проведенных методик и выявленных особенностей детей, нами была подобрана тренинговая программа, направленная на коррекцию самооценки подростков.

Основу программы составила система занятий по коррекции самооценки подростков «Познай себя» педагога-психолога Погодиной О.П.

Пояснительная записка

Актуальность. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

Цель программы: формирование адекватной самооценки у подростков.

Задачи тренинговой программы:

- развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- повышение самооценки учащихся.
- снижение эмоционального напряжения;
- воспитание уверенности в себе;
- сплочение группы;

Объект: коррекция самооценки.

Предмет: коррекция самооценки средствами тренинговых методик.

Организационные условия проведения занятий:

- в программе принимает участие весь класс, в полном составе; занятия рассчитаны на учащихся 7-9 классов общеобразовательных учебных заведений;

- занятие проходит в классе, за партами, можно использовать компьютер, проектор, экран;

В начале и в конце программы проводится диагностика, целью которой является изучение особенностей самооценки учащихся подросткового возраста. Для этого использовались следующие методики:

1. Методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.
2. Методика «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка (См. Приложение 1-2).

Настоящая программа предназначена для групповой работы с детьми от 13 до 16 лет (7-9 классов), включает в себя занятия продолжительностью от 30 до 40 минут. Его продолжительность зависит от возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 8 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю.

Курс включает тренинговые занятия.

Основной формой осуществления программы является групповая работа.

Продолжительность занятий, учитывая специфику, не может быть строго регламентирована. Реализация программы в форме групповой работы, что привносит в работу некоторые коррективы по взаимодействию в группе (обсуждение и принятие правил работы в группе, групповое обсуждение результатов деятельности, групповая рефлексия).

Осуществление коррекционной работы невозможно без участия в ней педагогов. На протяжении всего периода реализации программы проводятся консультации для родителей.

Результатом эффективности работы программы будет уровень самооценки в пределах «нормы», выполнение диагностических заданий не ниже среднего уровня.

Критерием эффективности проведенной коррекционной работы является повышение уровня самооценки.

По окончании программы коррекционных занятий проводится повторная диагностика для отслеживания эффективности данной программы и изменения в показателях уровня самооценки подростков.

Достигнутые результаты оцениваются методом теста «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, методика «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка.

По завершении коррекционных мероприятий составляется аналитический отчет о результатах эффективности программы.

Направления, этапы реализации программы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Направления, этапы реализации программы

Этапы программы	Содержание	Взаимодействие
1.Подготовительный этап	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка материалов. • Собеседования с классным руководителем, представление программы, особенности работы по программе. 	Классный руководитель, психолог
2. Диагностико-аналитический этап	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика уровня самооценки учащихся 7а класса; • Обработка и анализ результатов диагностик; • Информирование обучающихся 7а класса о результатах диагностики и об особенностях работы по программе коррекции самооценки подростков. 	Классный руководитель, психолог, обучающиеся
3.Практический этап	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение серии занятий для обучающихся по программе. • Информирование педагогов об особенностях самооценки у подростков. • Индивидуальное консультирование обучающихся, родителей и педагогов. 	Классный руководитель, психолог, обучающиеся, родители
4.Заключительный этап, анализ результативности программы	<ul style="list-style-type: none"> • Мониторинг эффективности и результативности программы 	Психолог, научный руководитель

Описание методов и техник работы.

Описание структуры занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: (разминка: ритуал приветствия, рефлексия предыдущего занятия, основная часть: упражнения на коррекцию самооценки, подведение итогов: рефлексия занятия).

Критерии (методы, средства, способы) оценки эффективности (результативности) программы. Основные требования к результатам реализации программы.

По окончании программы коррекционных занятий проводится повторная диагностика для оценки эффективности проведенной программы.

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

- по повышению самооценки подростка;
- по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка;

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога). Тематическое планирование представлено в таблице 4.

Таблица 4

Тематический план тренинговых занятий

№	Тема	Цели и задачи	Срок реализации	Продолжительность
1.	Знакомство. «Маска»	Знакомство с группой. Интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.	1 неделя	30 минут
2.	«Ослиная шкура»	Коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.		
3.	«Похвалики»	Повышение самооценки и значимости учащегося в коллективе.	2неделя	30-40 минут
4.	«Самого себя»	Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.		

	любить»			
5.	«Невидимые помощники»	Развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку.	3неделя	30-40 минут
6.	«Быть собой»	Развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.		30-40 минут
7.	«Сад чувств»	Восстановить внутреннее равновесие.	4неделя	30-40 минут
8.	«Работаем над уверенностью в себе»	Привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.		

В ходе реализации тренинговой программы можно отметить некоторую скованность респондентов, возникшую на первых этапах занятий. Однако, использование упражнений, направленных на снятие напряжения, ее удалось преодолеть. Следует отметить выраженное желание подростков посещать и участвовать в тренинговых занятиях. На завершающих занятиях между ними установились теплые и дружеские взаимоотношения.

Сценарные планы всех занятий находятся в приложении работы (см. Приложение 3).

3.2 Анализ эффективности коррекционной программы

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

На контрольном этапе эксперимента мы провели методику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева и методику «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка среди учащихся 8«А» класса на определение уровня самооценки подростков.

В ходе проведенного нами эксперимента на контрольном этапе были получены следующие результаты (см. Таблицу 5):

Таблица 5

Результаты диагностики уровня самооценки учащихся 8 «А» класса на контрольном этапе

№	Имя ученика	«Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёва)		«Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенка)	
		Сумма баллов	Уровень самооценки	Сумма баллов	Уровень самооценки
1	Аделя	45	С	14	С
2	Анна	76	Н	15	Н
3	Ильдус	19	В	5	В
4	Фанис	34	С	5	В
5	Вагиз	60	Н	14	С
6	Диана	43	С	13	С
7	Регина	34	С	8	С
8	Алмас	76	Н	15	Н
9	Батыр	42	С	8	С
10	Альбина	58	Н	11	С
11	Линара	65	Н	16	Н

12	Ринат	23	В	9	С
13	Ляйсан	39	С	7	В

Полученные данные позволяют нам составить таблицу «Процентное соотношение показателей диагностики уровня самооценки учащихся 8«А» класса на контрольном этапе», в которой мы фиксировали низкий, средний и высокий уровни, в результате чего определили, сколько процентов учащихся 8«А» класса приходится на каждый уровень (см. Таблица 6).

Таблица 6

Процентное соотношение показателей диагностики уровня самооценки учащихся 8«А» класса на контрольном этапе

Класс	Методики	Высокий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Низкий уровень самооценки
8«А»	«Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёва)	15%	47%	38%
	«Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенка)	23%	54%	23%

Исходя из данных приведенных в Таблице 6 следует, что в 8«А» классе 38% учащихся имеют низкий уровень самооценки, 47% - средний уровень самооценки, у 15% учащихся выявлен высокий уровень самооценки по первой методике и 23% учащихся имеют низкий уровень самооценки, 54% - средний уровень самооценки, 23% учащихся с высоким уровнем самооценки по второй методике.

Таким образом, в 8«А» классе преобладают учащиеся со средним уровнем самооценки.

Наглядно результаты диагностики уровня самооценки учащихся 8«А» класса на контрольном этапе исследования представлены на рисунке 2.

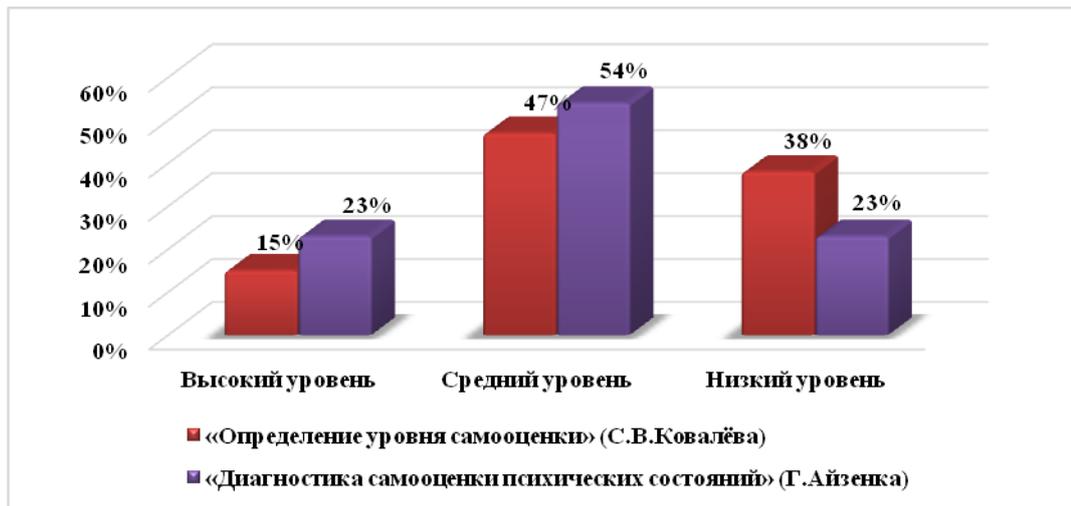


Рисунок 2. Результаты диагностики уровня самооценки учащихся 8«А» класса на контрольном этапе исследования

Таким образом, на контрольном этапе после проведения диагностики «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, можно сделать вывод, что из 13 учащихся высокий уровень самооценки у 2 учащихся, что составляет 15%, средний уровень у 6 учащихся, что составляет 47%, низкий уровень - 5 человек, что составляет 38%.

После проведения диагностики по методике «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка, можно сделать вывод, что из 13 учащихся высокий уровень самооценки у 3 учащихся, что составляет 23%, средний уровень у 7 учащихся, что составляет 54%, низкий уровень – 3 человек, что составляет 23%.

Итак, можно отметить, что наблюдается положительная динамика, а именно: уровень самооценки подростков на формирующем этапе эксперимента повысился на 19 %.

Сводные данные, полученные в результате обследования подростков по двум методикам на констатирующем и контрольном этапах можно увидеть, в предоставленной далее таблице (см. Таблица 7)

Таблица 7

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки учащихся
8«А» класса на констатирующем и контрольном этапах

№	Имя ученика	«Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёва)				«Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенка)			
		Констатирующий		Контрольный		Констатирующий		Контрольный	
		Сумма баллов	Уровень самооценки	Сумма баллов	Уровень самооценки	Сумма баллов	Уровень самооценки	Сумма баллов	Уровень самооценки
1	Аделя	55	Н	45	С	17	Н	14	С
2	Анна	78	Н	76	Н	18	Н	15	Н
3	Ильдус	23	В	19	В	6	В	5	В
4	Фанис	39	С	34	С	7	В	5	В
5	Вагиз	67	Н	60	Н	17	Н	14	С
6	Диана	54	Н	43	С	16	Н	13	С
7	Регина	37	С	34	С	8	С	8	С
8	Алмас	81	Н	76	Н	19	Н	15	Н
9	Батыр	45	С	42	С	9	С	8	С
10	Альбина	62	Н	58	Н	13	С	11	С
11	Линара	69	Н	65	Н	17	Н	16	Н
12	Ринат	26	С	23	В	11	С	9	С
13	Ляйсан	43	С	39	С	10	С	7	В

В таблице 8 представлены результаты диагностики «до» и «после» формирующего этапа исследования.

Таблица 8

Процентное соотношение показателей диагностики уровня самооценки учащихся 8«А» класса на контрольном и констатирующем этапах эксперимента

Методики	Уровни	Констатирующий	Контрольный
«Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёва)	Высокий	8%	15%
	Средний	38%	47%
	Низкий	54%	38%
«Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенка)	Высокий	15%	23%
	Средний	39%	54%
	Низкий	46%	23%

Наглядно динамика уровня самооценки учащихся 8«А» класса по методике «Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёва) на констатирующем и контрольном этапах исследования представлены на рисунке 3.

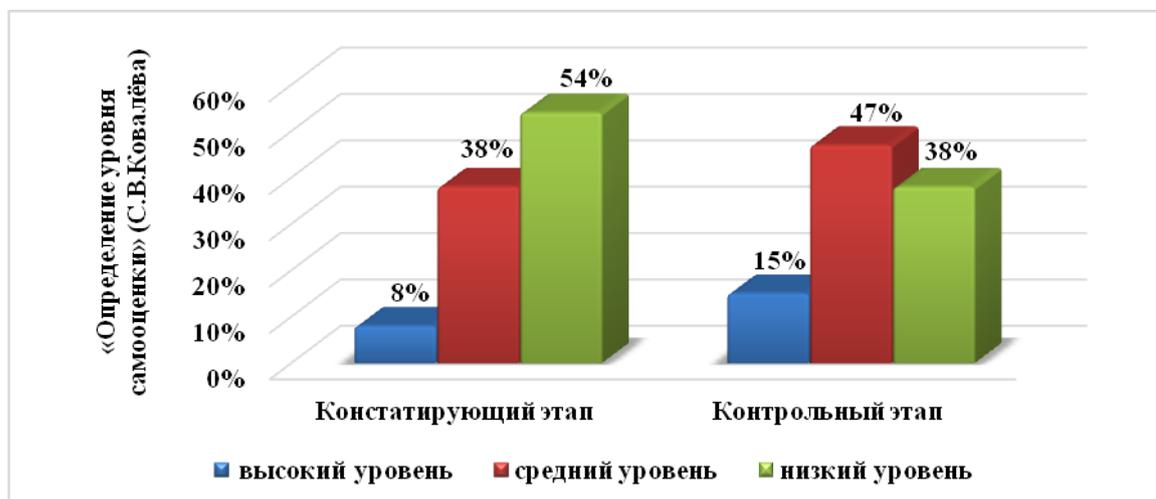


Рисунок 3. Динамика уровня самооценки учащихся 8«А» класса по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева на констатирующем и контрольном этапах исследования

Наглядно динамика уровня самооценки учащихся 8«А» класса по методике «Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенка) на констатирующем и контрольном этапах исследования представлены на рисунке 4.

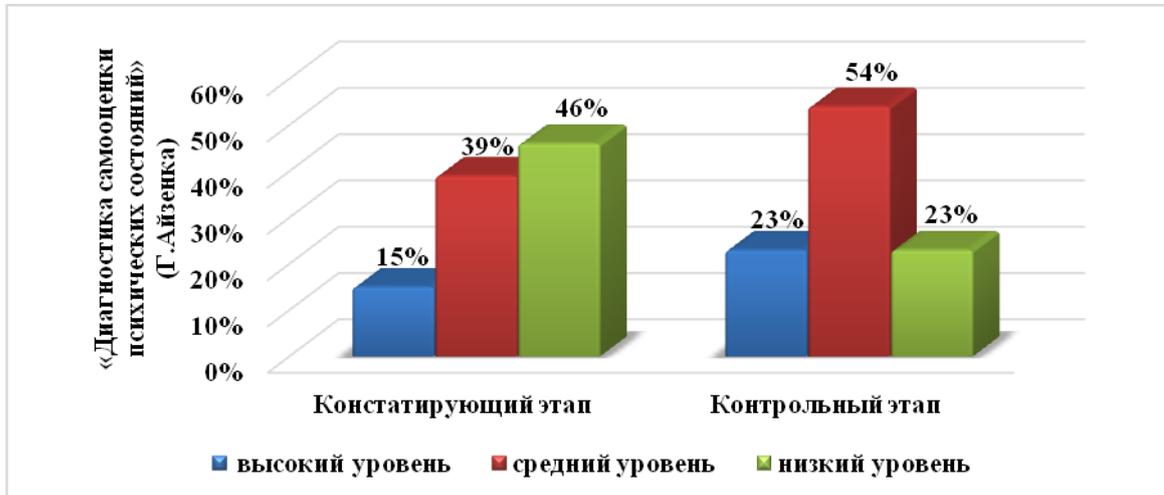


Рисунок 4. Динамика уровня самооценки учащихся 8«А» класса по методике «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка на констатирующем и контрольном этапах исследования

Таким образом, в ходе реализации тренинговой программы коррекции самооценки выявлена положительная динамика.

Методами математической статистики докажем значимость изменений по методике «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва, полученных в результате нашей работы.

Для сравнения выборок по уровню выраженности измеряемого признака и определения значимости их расхождений используем t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Анализ значимости изменений уровня самооценки у подростков.

Гипотеза H_0 – изменения не значимые, и гипотеза H_1 – изменения после программы значимые.

Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике
«Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва

№	X _{i1} (до)	X _{i2} (после)	Отклонения $d_i=X_{i2}-X_{i1}$	Квадраты отклонений $(X_{i2}-X_{i1})^2$
1	55	45	10	100
2	78	76	2	4
3	23	19	4	16
4	39	34	5	25
5	67	60	7	49
6	54	43	11	121
7	37	34	3	9
8	81	76	5	25
9	45	42	3	9
10	62	58	4	16
11	69	65	4	16
12	26	23	3	9
13	43	39	4	16
		Сумма	65	415

Рассчитаем величину $t_{\bar{d}}$ по формуле:

$$t = \frac{\bar{d}}{\sigma_d / \sqrt{n}}$$

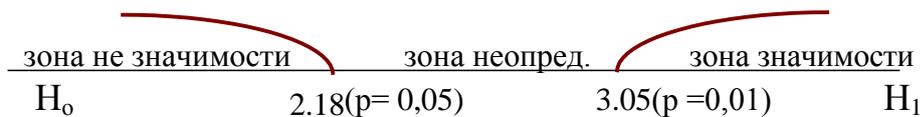
Результат: $t_{\bar{d}} = 6.7$

Определим степень свободы $k=n-1=3$ и табличные значения критерия

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.18	3.05

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение t (6.7) находится в зоне значимости.

Полученное эмпирическое значение t (6.7) находится в зоне значимости, поэтому принимаем гипотезу H_1 –уровень самооценки по первой методике после тренинговой программы имеет значимые изменения.

Также методами математической статистики докажем значимость изменений по методике «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка, полученных в результате нашей работы.

Для сравнения выборок по уровню выраженности измеряемого признака и определения значимости их расхождений используем t -критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Анализ значимости изменений уровня самооценки подростков.

Гипотеза H_0 –изменения не значимые, и гипотеза H_1 –изменения после программы значимые.

Таблица 10

Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка

№	X_{i1} (до)	X_{i2} (после)	Отклонения $d_i=X_{i2}-X_{i1}$	Квадраты отклонений $(X_{i2}-X_{i1})^2$
1	17	14	3	9
2	18	15	3	9
3	6	5	1	1
4	7	5	2	4
5	17	14	3	9
6	16	13	3	9
7	8	8	0	0
8	19	15	4	16
9	9	8	1	1
10	13	11	2	4
11	17	16	1	1
12	11	9	2	4
13	10	7	3	9
		Сумма	28	76

Рассчитаем величину t_3 по формуле:

$$t = \frac{\bar{d}}{\sigma_d / \sqrt{n}}$$

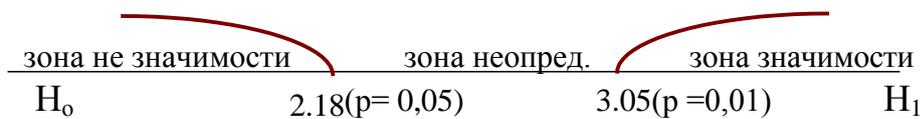
Результат: $t_{\text{эмп}} = 6.9$

Определим степень свободы $k=n-1=3$ и табличные значения критерия

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.18	3.05

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение t (6.9) находится в зоне значимости.

Полученное эмпирическое значение t (6.9) находится в зоне значимости, поэтому принимаем гипотезу H_1 —уровень самооценки по второй методике, после тренинговой программы имеет значимые изменения.

Выводы по 3 главе

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Анализируя результаты диагностики по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева мы сделали следующие выводы, что:

- процент учащихся с высоким уровнем самооценки повысился на 7%;
- процент учащихся со средним уровнем самооценки повысился на 9%;

- процент учащихся с низким уровнем самооценки понизился на 16%;

Результаты второй методики «Диагностика самооценки психических состояний» Г.Айзенка:

- процент учащихся с высоким уровнем самооценки повысился на 8%;
- процент учащихся со средним уровнем самооценки повысился на 15%;
- процент учащихся с низким уровнем самооценки снизился на 23%;

В ходе формирующего этапа исследования нами была реализована программа тренинга педагога-психолога Погодиной Ольги Петровны «Познай себя», которая была направлена на коррекцию уровня самооценки подростков.

На контрольном этапе исследования была проанализирована эффективность работы по коррекции уровня самооценки подростков.

Итак, можно отметить, что в результатах повторной диагностики наблюдается положительная динамика, а именно: уровень самооценки подростков на формирующем этапе эксперимента повысился на 19 %.

В результате анализа диагностики и используя метод математической статистики, мы проверили значимость изменений, полученных в итоге нашей работы. В результате было установлено, что уровень самооценки подростков имеет значимые изменения.

Заключение

Анализ теоретических источников и опыта практической деятельности позволяет сделать вывод о многообразии исследований самооценки как психологического феномена.

Особое значение представляет исследование особенностей самооценки подростков, поскольку именно подростковый период является ступенью перехода из детства во взрослость. Подростковый возраст важнейший этап жизни личности, который знаменуется качественным сдвигом в развитии самосознания. Подросток вступает в новые формы отношений к окружающей действительности, осознаёт себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Подросток интенсивно усваивает из мира взрослых моральные ценности, нормы и способы поведения, которые составляют новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственному, в критерии оценки и самооценки. Надёжной основой для исследования самосознания личности на уровне психологического анализа является понимание сознания как двуединой ориентации человека в окружающем мире и в самом себе. Исходя из такого понимания, самосознание можно определить, как сознание, объектом которого является сам субъект. В результате человек приобретает способность к оценке своего знания, нравственного облика, интересов, идеалов и мотивов поведения, к целостной оценке себя.

У подростков появляется отношение к собственному движению вперёд, контроль за этим, огорчения по поводу невыполнения задач, планов, иными словами развивается самооценка. Важнейшим новым моментом развития личности в подростковый период является то, что предметом деятельности подростка становится он сам: в одном он себя сдерживает, другое ломает, третье создаёт заново. Все это возможно

благодаря формирующимся навыкам самооценивания. Развитие и становление самооценки, без которой невозможно формирование личности - сложный и длительный процесс, характеризующий психическое развитие в целом. Оно протекает под непосредственным воздействием со стороны социума и определяется многими факторами. Не смотря на то, что исследованию особенностей самооценки подростков посвящено не мало исследований отечественных и зарубежных психологов (И.С. Кон, В.В. Столин, А.Г. Спиркин, Р. Бернс, Р. Роджерс и др.), эта проблема требует дополнительного вмешательства. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов развития данного феномена. Специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков. Подобран диагностический инструментарий, составлена и внедрена в практику коррекционная программа.

Результаты экспериментального исследования выглядят следующим образом:

1. Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать наличие респондентов с "высоким", "средним" и "низким" уровнем развития самооценки.

2. По результатам констатирующего этапа экспериментального исследования определилась выраженность "низкого" уровня самооценки подростков: методика 1 – 54%, методика 2 – 46%.

3. По результатам контрольного этапа экспериментального исследования выраженность "низкого" уровня самооценки подростков составляет: методика 1 – 38%, методика 2 – 23%.

Анализируя результаты исследования можно считать, что специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтверждена.

Библиографический список

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2012. с. 476-493.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология. [Текст]: учебное пособие / Г. М. Андреева. М.: МГУ, 2013. – 296 с.
3. Берн, Ш. Гендерная психология [Текст]: учеб. пособие/ Ш. Берн. – СПб.: Нева, 2012. – 174 с.
4. Богданов, И. В. Психология и педагогика [Текст]: науч.изд. / И. В. Богданов. – М.: Просвещение, 2012. - 221с.
5. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст]: науч. изд. / Л.И. Божович. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2016. – 256 с.
6. Бойко, В. В. Социально защищённые и незащищённые семьи в изменяющейся России [Текст]/ В.В. Бойко, К.М. Оганян, О.И. Копытенкова. – СПб.: Сударыня, 2014. – 237 с.
7. Боцманова, М.Э. Новые исследования в психологии. [Текст] /М.Э. Боцманова; под ред. Дружинина В.В. – М.: Педагогика, 2014. – 65 с.
8. Вершловский, С.Т. Личность, семья, школа (проблемы социализации учащихся) [Текст]: науч. изд. / С.Т. Вершловский и др.; под ред. С. Т. Вершловского - СПб.: СПГУПМ, 2016. – 311 с.
9. Возрастная и педагогическая психология. [Текст] Под. Ред. Проф. Петровского, А.В., Академия, 2013. - с.с.121-130;
10. Выготский, Л. С. Педология подростка: проблема возраста [Текст]: науч. изд. / Л.С. Выготский - М.: Академия, 2014. – 321 с.
11. Голубчиков, Ю.Н. География человека. [Текст]: учебное пособие / Ю.Н. Голубчиков. М.: Едиториал УРГСС, 2013. – 296 с.
12. Журавлева, А.Л. Социальная психология. [Текст]: учебное пособие / А.Л.Журавлева. М.: Академия, 2015. – 203 с.

13. Зейгарник, Б.В. Патопсихология. [Текст]: учебник для студ. вузов / Б.В. Зейгарник. М.: Издательство Московского университета, 2016. – 221 с.
14. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст]: науч. изд. / К.О. Казанская - М.: Приор, 2015. - 193 с.
15. Карабанова, О. А. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков [Текст]: науч. изд. / О.А. Карабанова, Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова - М.: МПСИ, 2015. – 184 с.
16. Кеинн В. Н. «Прикладная психология» [Текст]: 4-е международное изд. / В. Н. Кеинн - СПб.: Питер, 2013. – 184 с.
17. Кипнис М. «Тренинг коммуникации Сер. Действенный тренинг» [Текст] / М. Кипнис - М., Ось-89, 2012. – 216 с.
18. Ковалев, А.Г. Психология личности [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / А.Г. Коалев. - М.: Просвещение, 2014. – 264 с.
19. Кон, И. С. Психология ранней юности. [Текст]: учеб. пособие / И.С. Кон - М.: Академия, 2016. – 231 с.
20. Кон, И.С. Открытие «Я» [Текст] /И.С Кон. - М.: Политиздат, 2012. – 368 с.
21. Кондрашенко, В. Т. По лабиринтам души подростка [Текст]: учеб. пособие / В.Т. Кондрашенко, А.Г. Чернявская - М.: МПСИ, 2015. – 264 с.
22. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): [Текст]: / учеб. Пособие / И.Ю. Кулагина - М.: УРАО, 2014. – 311 с.
23. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: науч. изд. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий - М.: Академический проект, 2013. – 295 с.
24. Лазурский, А.Ф. Очерк науки о характерах [Текст]: науч. изд. /А.Ф. Лазурский. - М.: Наука, 2016. – 271 с.
25. Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков [Текст]: науч. изд. /П. Лафренье - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2012. – 138 с.

26. Леей В. Л. «Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника» [Текст] / В. Л. Леей - Луганск: Глобус, 2013. – 235 с.
27. Лубовский, Д. Развитие мотивов межличностных отношений у подростков [Текст]/ Д. Лубовский //Воспитание школьников. – 2016. - №2. - с.43-46;
28. Лурье, С.В. Психологическая антропология: история, современное состояние, перспективы. [Текст]: учебное пособие для вузов / С.В. Лурье. М.: Деловая книга, 2013. – 624 с.
29. Люблинская, А.А. Очерки психического развития ребенка. [Текст]: учебное пособие/ А. А. Люблинская. М.: ЛОГОС, 2016. - 275 с.
30. Маврина, И.В. Развитие взаимодействия подростков со сверстниками в условиях образовательного процесса [Текст]/ И.В. Маврина //Психологическая наука и образование. – 2013г. - №2. с. 94-100;
31. Майерс Д. Социальная психология. [Текст]: учебное пособие / Д. Майерс. М.: Просвещение, 2012. – 134 с.
32. Макова, Л.П. Воспитание толерантности в учебно-воспитательном процессе школы как путь к преодолению межличностных конфликтов подростков [Текст]/ Л.П. Макова // Вопросы гуманистических наук. – 2014. - №1. - с.209-212;
33. Марцинковская, Т. Д. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие Т.Д. Марцинковская - М.: Академия, 2015. – 184 с.
34. Мендель, Б. Р. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие / Б.Р. Мендель - М.: Инфра-М, 2012. – 199 с.
35. Михайлов, Ф. Г. Сознание и самосознание [Текст]: науч. изд. / Ф.Г. Михайлов - М.: Академия, 2014. – 279 с.
36. Немов, Р.С. Психология [Текст]/ Р.С. Немов - М.: Просвещение, 2015г. - с.83-113.
37. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования Сост. Рогов, Е.И. [Текст] - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2014. - с.129-160;

38. Орлов, Ю.М. Эмоции и чувства [Текст] / Ю.М. Орлов. – М., 2016. – 98 с.
39. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст] / А.А. Орлова. – М.: Просвещение, 2015. – 356 с.
40. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры [Текст] / М.А. Панфилова. – М.: Просвещение, 2014. – 156 с.
41. Первушина, О. Н. Общая психология. [Текст]: науч. изд. / О.Н. Первушина. Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2014. – 198 с.
42. Платонов, Ю.П. Психология коллективной деятельности: Теоретико-методологический аспект [Текст] / Ю.П. Платонов. – Речь, 2014. – 576 с.
43. Практическая психология образования [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной: учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: Т.Ц. «Сфера», 2014. – 528 с.
44. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2015. – 304 с.
45. Прутченков, А.С. Тренинг коммуникативных умений. Методические разработки занятий [Текст] / А.С. Прутченков – М.: Новая школа, 2014. – 47 с.
46. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития [Текст] / Сост. и общая редакция В.М. Астакова, Ю.В. Микадзе. – СПб.: Питер, 2015. – 256 с.
47. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]. – М.: Академия, 2012. – 224 с.
48. Психологические тесты [Текст] / Под ред. Ахметжанова Э.Р. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.
49. Психология мотивации и эмоций [Текст] / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2015. – 751 с.

50. Психология эмоций. Тексты [Текст] / Под ред. В.К. Виллонаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М: Изд. Моск. ун-та, 2016. – 304 с.
51. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога. [Учеб.пособие]: / Е.И.Рогов - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – Кн. 1 – Система работы психолога с детьми разного возраста. - 384 с.
52. Роджерс, К.К. Творчество как усиление себя [Текст] / К.К. Роджерс // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 127-158.
53. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]: науч. изд. / .Л. Рубинштейн – СПб.: Нева, 2015. – 385 с.
54. Сафин, В.Ф. Психические отклонения в развитии детей и методы их психокоррекции [Текст] / В.Ф. Сафин. – Уфа: Китап, 2013. – 266 с.
55. Сластёнин, В.А. Педагогика [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / В.А. Сластёнин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов.-3-е изд.-М.: Школа-Пресс, 2013. - 512с.
56. Словарь практического психолога [Текст] / Сост. СЮ. Головин. – Минск: Харвест, 2014. – 800 с.
57. Социальная психология: Хрестоматия [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов/ Сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. - М: «Аспект Пресс», 2012. – 368 с.
58. Столяренко, А.М. Психология и педагогика [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / А.М. Столяренко. – 2- изд. - М.: Юнити - Дана, 2015. – 527 с.
59. Столяренко, Л.Д. Психология делового общения и управления. [Текст]: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 197 с.
60. Сухова, А.Н. Социальная психология [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов/ А.Н. Сухова, А.А. Деркач. М.: Академия, 2015. – 141 с.
61. Таипова Л.Ф. Коррекция самооценки старших подростков // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. VIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(8). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/5\(8\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/5(8).pdf) (дата обращения: 20.04.2017).

62. Фрейд, З. Психология бессознательного: сборник произведений [Текст] / З. Фрейд // Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 2015. – 448 с.
63. Харламов, И.Ф. Педагогика. [Текст]: 7-е изд./ И.Ф. Харламов - Мн.: Университетское, 2015. - 560с;
64. Холличер, В. Человек и агрессия [Текст] / В. Холличер. – М., 2015. – 129 с.
65. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов [Текст] / К. Хорни. – СПб: Лань, 2014. – 240 с.
66. Чижова, С.Ю. Детская агрессивность [Текст] / С.Ю. Чижова, О.В. Калинина. – Ярославль: Академия развития, 2016. – 231 с.
67. Щербатых, Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия [Текст] Ю.В. Щербатых. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2014. – 416 с.
68. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] / В.В. Лебединский, О.С. Никольский. – М.: Просвещение, 2012. – 197 с.
69. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов /Э. Эриксон. - М.: Прогресс, 2014. – 203 с.
70. Юдина, Н. Программа «Навстречу»: воспитание коммуникативной культуры у учащихся [Текст]/ Н. Юдина //Школьный психолог. Приложение к пер. сент. – 2014г. - 18-32 с.
71. Юнг, К.Г. Психология бессознательного [Текст] / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 2014. – 320 с.

Приложение 1**Опросник С.В. Ковалева «Уровень самооценки».**

Данная методика предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Время выполнения — 15 мин.

Форма проведения: групповая.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.

24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Ключ:

Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по следующей шкале:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

Затем посчитать общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки.

Приложение 2

Методика изучения самооценки Г. Айзенка (сокращенный вариант)

Данный тест направлен на изучение психологического состояния личности через диагностику такого психического состояния как тревожность, фрустрация. Методика предназначена для подростков.

Методика предполагает следующую процедуру проведения: ученикам был предложен тест, включающий в себя десять вопросов о наиболее часто встречающихся психических состояниях. Ребятам надо было выбрать один из трех вариантов ответов: да, иногда, нет.

Время выполнения — 15 мин.

Форма проведения: групповая.

Предлагаем Вам описание различных психических состояний . Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла, если подходит, но не очень, то 1 балл, если совсем не подходит- то 0 баллов.

Психические состояния	Да	Иногда	Нет
1. Нередко мне кажутся безвыходными ситуации, из которых можно найти выход			
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
3. При больших неприятностях я склонен(на) без достаточных оснований винить себя			
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
6. Я нередко чувствую себя беззащитным			
7. Иногда у меня бывает состояние			

отчаяния			
8. Чувствую растерянность перед трудностями			
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели			
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми			

0-7 баллов у Вас высокая самооценка, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей;

8-14 баллов средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов у Вас низкая самооценка, Вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

Тренинговая программа

1.1 Занятие: «Маска»

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:

- Листы бумаги;
- Цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Упражнение «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

- Какая победа далась очень трудно?
- Что из достижений дня было добиться легче всего?
- Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

1.2 Занятие: «Ослиная шкура»

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: специального нет

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)»

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.3 Занятие: Похвалики

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

- Какие таланты вы у себя обнаружили?
- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.4 Занятие: Самого себя любить

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

- Лист бумаги для каждого участника
- Восковые мелки
- Запись спокойной музыки

Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее»

Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.5 Занятие: Невидимые помощники.

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он

нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Слышал ли ты приятные слова?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.6 Занятие: Быть собой

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?
- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.7 Занятие: Сад чувств.

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- Аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.8 Работаем над уверенностью в себе

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.

2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

4. Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

5. Рефлексия занятия.