



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

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Психолого-педагогическая коррекция самооценки у старшеклассников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
36,2 % авторского текста

Выполнил (а):
Студент (ка) группы ОФ-410/099-4-1
Ярыева Александра Эдуардовна

Работа Ирина Кондратьева к защите
рекомендована / не рекомендована
«22» 05 2016 г.
зав. кафедрой ТиПП
Ирина Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2017 г.

Оглавление

Введение.	2
Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.	5
1.1. Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.	5
1.2. Возрастные особенности развития самооценки у старшеклассников.	10
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.	15
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.	30
2.1. Этапы, методы и методики исследования.	30
2.2. Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента.	36
Глава III. Анализ опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.	42
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.	42
3.2. Анализ эффективности коррекционной работы на этапе формирующего эксперимента.	49
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки у старшеклассников для родителей, педагогов и учеников и технологическая карта.	52
Заключение.	66
Список использованной литературы.	70
Приложения.	76

Введение

На сегодняшний день исследования самооценки подростков представляют большой интерес для психологии, как в теоретическом, так и в практическом аспекте. Изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов, - какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооенок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам.

Самооценка взрослых, как утверждает Ю.М. Кон, по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские - чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний [34, с. 135]. В развитии самосознания ребенка Б.Г. Ананьев выделяет ориентирующую и стимулирующую функцию оценок и делает попытку определить источники формирования самооценки и охарактеризовать развитие самооценки на определенных возрастных этапах. Б.Г. Ананьев выделяет ориентирующую и стимулирующую функцию оценок и делает попытку определить источники формирования самооценки, охарактеризовать развитие самооценки на определенных возрастных этапах [3, с. 158].

Учеными отмечается и тот факт, что самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции». Степень адекватности «Я-концепции» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов - самооценки личности.

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

Следует отметить, что именно старшие школьники с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые

умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Старшие подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Самооценка юношей формируется в общении со сверстниками благодаря наблюдениям, подражаниям, разговорам о своих качествах, поступках, отношениях. У многих она завышена, и уровень их притязаний к родителям, учителям, сверстникам выше реальных возможностей. А.А. Реан, обобщая результаты многочисленных исследований самооценки, и её динамики пишет: «Юношеский возраст очень важен в развитии ребенка, в формировании у него самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности [63, с. 59].

Цель исследования - теоретическое обоснование и эмпирическое исследование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

Объект исследования – самооценка старшеклассников.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция самооценки у старшеклассников.

Гипотеза: предположим, что произойдет изменение уровня самооценки после психолого-педагогической коррекции с использованием активных методов обучения: беседа, групповая дискуссия, игротерапия, психогимнастика, рефлексия.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия самооценки в отобранной психолого-педагогической литературе.
2. Исследовать социально-психологические характеристики старшеклассников.

3. Теоретически обосновать модели коррекции самооценки у старшекласников.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников.
7. Проанализировать эффективность программы по психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников.
8. Разработать рекомендации педагогам по коррекции самооценки у старшекласников.

В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические – анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: «Экспресс диагностики уровня самооценки личности» (Н.П. Фетискин), «Шкала самоуважения» (А. Розенберга), «Самооценка личности» (О.И. Мотков)
3. Метод математической статистики : Т-критерий Вилкоксона.

База исследования - МОУ СОШ № 115 г. Челябинска, учащиеся 11 класса в количестве 16 человек.

Апробация: Долгова В. И., Гольева Г. Ю., Ярыева А. Э. Психолого-педагогическая поддержка волонтерского движения, реализующего русскоязычные программы в России и за рубежом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 8. – С. 1–6. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770001.htm>.

Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников

1.1. Понятие самооценки у старшеклассников в психолого-педагогической литературе

Самооценка - это специфическая когнитивная схема, которая обобщает минувший опыт личности и образует новейшую информацию сравнительно этого аспекта «Я». Совместно с тем самооценка, в особенности, если разговор протекает о способностях и возможных потенциалах личности, выражает и конкретный уровень притязаний. А он находится в зависимости от большого количества обстоятельств. Юноша, хвастливый в отношениях с друзьями, способен значительно скромнее оценивать себя в беседе с педагогом. Иначе изъясняясь, самооценка может являться попросту орудием самоутверждения, формирования у окружающих наиболее благоприятного впечатления о себе. Такого понятия придерживался А.М. Кольшко [33, с. 65].

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных проблем становления личности ребенка. Самооценка – это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Самооценка в отечественной психологии изучалась в связи с проблемой развития и формирования самосознания. Эти исследования сконцентрированы вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития

личности. По данному вопросу можно выделить работы таких психологов, педагогов как: Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.С. Рубинштейн, М.Н. Скаткин.

В другой группе исследований рассматриваются более специальные вопросы, прежде всего связанные с особенностями самооценок, их взаимосвязью с оценками окружающих. Можно выделить публикации В.А.Горбачевой, А.И.Липкиной, Е.И.Савонько, Е.А.Серебряковой.

Л.С.Выготский предполагал, что именно в семилетнем возрасте начинает складываться самооценка – обобщенное т.е. устойчивое, внеситуативное и, вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к себе. Самооценка опосредует отношение ребенка к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с другими людьми. Эта важнейшая личностная инстанция, позволяющая контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев, строить свое целостное поведение в соответствии с социальными нормами [11, с. 87].

Р.Бернс, анализируя большое число исследований американских авторов, отмечает, что на грани дошкольного и младшего школьного возраста происходит качественный скачок в развитии самооценки. Однако расширительное толкование этого понятия лишает выводы конкретности, не позволяет достаточно охарактеризовать происходящие изменения [7, с. 43].

Личность осуществляет самооценку. Человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения. Все, что сложилось и осталось в личности, возникло благодаря совместной с другими людьми деятельности и в общении с ними, а для этого предназначено. Человек включает в деятельность и общение. Существенно важные ориентиры для своего поведения, все время сверяет то, что он делает, с тем, что ожидают от него окружающие, справляется с их мнениями, чувствами и требованиями. В конечном счете, если оставить в стороне удовлетворения естественных потребностей, все, что делает человек для себя (учится ли он, способствует чему-либо или препятствует), он делает это вместе с тем и для других, и

может быть, в большей степени для других, чем для себя, даже если ему кажется, что все обстоит как раз наоборот.

К. Марксу принадлежит справедливая мысль: смотрится, как в зеркало, в другого человека, лишь относясь к человеку. Иначе говоря, познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного Я есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, появлениям; все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, личность ориентируется на референтную группу (реальную или идеальную), идеалы которых являются ее идеалами, интересы - ее интересами и т. д. В процессе общения она постоянно сверяет себя с эталоном в зависимости от результатов проверки, оказывается довольный собой или недовольный [44, с. 469].

Достаточно очевидно, что оценка себя не существует изолировано от представления о самих оцениваемых качествах. Поэтому, самооценку следует рассматривать в аспекте общего представления о себе. Согласно имеющимся в науке данным в состав содержательных представлений субъекта о том, каков он, не входят ценностно-нейтральные качества, лишённые для субъекта личностного смысла. Эти качества наделяются субъектом высокой позитивной или негативной ценностью.

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, сотрудников по работе, преподавателей, родных). Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей.

Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность.

Для нас человек определяется, прежде всего, не его отношением к собственности, а его отношением к его труду. Поэтому и его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это сознательное, общественное отношение к труду является стержнем, на котором перестраивается вся психология личности, оно же становится основой и стержнем ее сознания.

Неоднозначны и критерии самооценки. Индивид оценивает себя двумя путями:

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

Чем выше уровень притязаний, тем труднее их удовлетворить. Удачи и неудачи в какой-либо деятельности существенно влияют на оценку индивидом своих способностей в этом виде деятельности: неудачи, чаще всего, снижают притязания, а успех повышает их. Не менее важен и момент сравнения: оценивая себя, индивид вольно или невольно сравнивает себя с другими, учитывая не только свои собственные достижения, но и всю социальную ситуацию в целом. На общую самооценку личности сильно влияют также ее индивидуальные особенности и то, насколько важно для нее оцениваемое качество или деятельность. Частных самооценок бесконечно немало. Судить по ним о человеке, не зная системы его личных ценностей, того, какие именно качества или сферы деятельности являются для него основными, невозможно [30, с. 73]

В действительности у человека существует несколько сменяющих друг друга образов 'Я'. Представление индивида о себе в текущий момент, в момент самого переживания обозначается как «Я-реальное». Помимо этого у человека существует представление о том, каким он должен быть, чтобы

соответствовать собственным представлениям об идеале, так называемое «Я-идеальное».

Соотношение между «Я – реальным» и «Я – идеальным» (К.Левин, К. Роджерс, З. Фрейд) и характеризует адекватность представлений человека о себе, находящую свое выражение в самооценке [79, с. 195].

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности - парциальной. Помимо этого выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний.

Самооценки не может быть слишком много, ее может либо быть достаточно, либо не хватать. Вопрос об избытке самооценки поднимают люди, не уверенные в себе.

Необходимость самооценки проистекает из волевой функции сознания, которая ставит перед нами уникальную задачу - сделать себя компетентными в преодолении жизненных трудностей. Мы достигаем этого, живя осознанно, ответственно и целостно.

Воля к пониманию обуславливает принцип посвящения осознанности и направлена на интеграцию того, что появляется в нашем ментальном поле и на расширение этого поля.

Воля к эффективности - отказ человеческого сознания принимать беспомощность как постоянное и неизменное условие. Она проявляется в настойчивости перед лицом трудностей. Развить ее помогает "стратегическое отстранение" от проблемного контекста (не отчуждение от реальности!).

Учитывая принцип осознания, для хорошей самооценки существенна интеллектуальная независимость ("думаем сами за себя"). Часто то, что люди называют "думаньем" - просто пережевывание мнений других [61, с. 236].

Самооценка может быть наиболее важным психологическим ресурсом при решении жизненных задач, в первую очередь - на рабочем месте.

Фундаментальный аспект самооценки - доверие собственной способности учиться, судить, решать. Неспособность принимать решения - одна из главных причин неуспеха в менеджменте.

Принятие решения требует рассмотрения самого по возможности широкого контекста задачи. Полезно задаться вопросами: Что я знаю обо всех факторах, способных повлиять на мое решение? Каковы все предвидимые последствия моего решения? На кого и как оно повлияет?

Высокая самооценка позволяет обращаться к другим с уважением и добрыми намерениями; иметь убежденность в том, что ты достоин успеха; добиваться высокого уровня социальной кооперации; чувствовать собственную значимость в рабочем процессе.

Самооценка - репутация, которую мы зарабатываем в собственных глазах.

Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Усвоение новых оценок может изменять значение усвоенных прежде. К примеру, школьник, успешно сдающий экзамены, считает себя способным учеником. Он горд и доволен собой, поскольку это признается другими: его успехи вызывают положительные реакции учителей, встречают поддержку в семье и вообще имеют благоприятный социальный резонанс. Однако эта позитивная самооценка может оказаться поколебленной в результате срыва на экзаменах или в случае, если в кругу сверстников ценность успеваемости будет вытеснена на второй план каким-нибудь другим ценностным ориентиром, скажем, спортивными достижениями. Кроме того, по мере взросления способный школьник может обнаружить, что успехи в учебе сами по себе еще не приносят счастья и не являются гарантией успеха в других жизненных ситуациях. В этом случае общая самооценка может снизиться, но в целом оставаться позитивной. Есть три момента, существенных для понимания самооценки [43, с. 285]

1.2. Возрастные особенности развития самооценки у старшеклассников

Самооценка – одна из разновидностей оценочных способностей старшеклассника.

Самооценка определяет поведение человека, является началом становления его самосознания и предпосылкой к успешному самовоспитанию и саморазвитию личности. адекватная и правильная самооценка побуждает старшеклассника к активности, направленной на формирование тех качеств, которые развиты недостаточно хорошо, к избавлению от недостатков. Если самооценка не адекватна (завышена), то школьник, как правило, не реагирует на замечания, которые делаются окружающими. В результате ошибки и недостатки в поведении могут превратиться в привычки, от которых впоследствии очень трудно будет избавиться.

Процесс развития человеческой личности не прекращается в течении всей жизни. Соответственно самооценка и связанные с ней оценочные способности формируются и развиваются также в течении всей жизни. Чем больше опыта общения у человека с другими, тем больше информации о самом себе как личности он получает [6, с. 56].

Самооценка неразрывно связана с такими характеристиками школьника, как самосознание и самоконтроль.

Самооценка – важнейшая составляющая самоконтроля. Самоконтроль – часть самосознания, оценка человеком лично значимых мотивов и установок. Самосознание выступает как установка по отношению к самому себе и включает три компонента: когнитивный – образ своих качеств, эмоциональный – самоуважение, себялюбие, самоунижение. , оценочно-волевой – стремление повысить самооценку, завоевать уважение, авторитет. В оценочно-волевом компоненте можно выделить следующие его аспекты: реальное «Я», идеальное «Я», фантастическое «Я», динамическое «Я», «Я»-концепция Самосознание является результатом развития деятельности –

игровой, познавательной, трудовой и общения. Ее формирование связано с процессом становления личности. Самосознание ориентировано на осмысление человеком своих действий, эмоций, мотивов поведения, потребностей, статуса в окружающей среде.

Все три характеристики теснейшим образом связаны с процессом развития оценочных способностей.

Значение самооценки для учащихся очень велико, ибо, чем старше школьник, тем больше он ориентируется не на мнения окружающих, а на свое собственное. По мере взросления такой подход ставится основой его поведения. Правильная самооценка важна для налаживания нормальных отношений школьников с учителями, родителями, товарищами, сверстниками. Верная самооценка высвечивает для человека перспективы развития его собственной личности [31, с. 126].

Правильная оценка юношами и девушками своих личных достоинств и недостатков, достижений и упущений способствует взаимопониманию с окружающими людьми, делает их более открытыми к положительным внешним влияниям, интенсифицирует столь необходимый для формирования личности обмен жизненным опытом с другими людьми.

Самооценка школьников проявляется в их самохарактеристиках.

Каждая самохарактеристика – это уникальный человеческий документ. В ней, как в зеркале, можно проследить восприятие человеком своих положительных и отрицательных качеств. Самохарактеристика отражает особенности осознания человеком своих действий, поступков, умения оценивать свои возможности, способности, подходить к себе самокритично. На основе того, как характеризует себя человек, мы можем судить о многих сторонах его личности [6, с. 79].

Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены как стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать собственную независимость и права, так и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки, доверие к ним,

важность их одобрения и оценок. Значимость взрослого отчетливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека.

Важным фактором психического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками, выделяемое в качестве ведущей деятельности этого периода [50, с. 36].

Центральное личностное новообразование этого периода - становление нового уровня самосознания, Я - концепции, выражающего в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость. Отрочество характеризуется, прежде всего, повышением значимости Я - концепции, системы представления о себе, формирования сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими - взрослыми и сверстниками, ищет критерии такого сравнения. Это позволяет ему постепенно выработать некоторые собственные критерии оценки себя и перейти от взгляда «извне» на собственный взгляд - «изнутри». Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я – идеальном [42, с. 86].

В 11 классе на первый план выступают проблемы выбора будущей профессии и построение дальнейших образовательных планов, и проблемы, связанные с подготовкой к школьным выпускным и институтским вступительным экзаменам. Последняя проблема оказывается настолько эффективно значимой, что подчас, особенно в последние месяцы школьного обучения, затмевает все остальные. Так, при изучении особенностей временной перспективы будущего у старшеклассников оказалось, что у многих к концу школьного обучения вся временная перспектива сужается до

одного - двух месяцев и ее содержание составляют только два мотива: первый - хорошо окончить школу и второй - поступить в ВУЗ.

Старшеклассники с низкой самооценкой плохо учатся, им трудно найти общий язык с другими людьми. Это может зависеть от оценки взрослых и их сверстников. Если его постоянно унижали, угнетали, ругали и не воспринимали его вообще как личность, то естественно такой человек будет с низкой самооценкой. Он застенчив, одинок. Он очень восприимчив к критике в свой адрес. Человек, зависимый от окружающих. И что бы поднять самооценку до адекватной, нужно устранить причины, т.е. внешние факторы, негативно влияющие на формирование личности.

Старшеклассники с адекватной самооценкой трезво оценивают свои поступки и принимают себя такими, какие они есть на самом деле.

Зная поведение подростка, круг его интересов, его способность преодолевать трудности и достигать поставленных целей (прежде всего в той сфере, которая для него самого наиболее лично значима, какого бы ни было ее место в школьной программе), вдумчивый учитель сможет оценить, к какому из двух полюсов тяготеет старшеклассник и нужно ли учить его несколько умирять уровень своих притязаний, соотнося самооценки с реальными возможностями, или, наоборот, повышать этот уровень и веру в собственные силы [29, с. 66].

Сознательное действие, которое исполняется людьми, содержит не только осознание внешних обстоятельств самого этого действия, но и включает отражения самого действующего, его способностей к исполнению действия и особенностей органа, с помощью которого это действие осуществляется. Из этой способности принимать себя в расчет в действиях, и вырастает то, что мы называем самосознанием. Мы осознаем себя в разных контекстах своих проявлений: имею представление о строении своего тела, обладаю «схемой тела», которая отличается поразительной устойчивостью. Например, у инвалидов это проявляется во сне в болях на месте

ампутированной конечности. Ноги нет, а она болит, и болит в определенном месте.

Следующей формой самосознания является самочувствие. Состояние моего тела, его функции, отношение к окружению, напряженность потребностей и многое другое выражается в самочувствие. Мы осознаем себя в своих переживаниях и действиях, которые мы должны рассматривать как бы извне, для того, что бы точнее их скоординировать с самим собою и с другими. Таким образом, наше сознание постепенно превращается в самосознание.

Чрезвычайно важный компонент самопознания - самоуважение. Это понятие подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе, и согласованность своего наличного и идеального «Я» [79, с. 155].

В одних случаях самооценка у подростков проверяется путем соизмерения выраженного в ней уровня притязаний с фактическими результатами деятельности - спортивными достижениями, школьными отметками, данными тестирования. В других случаях самооценка сравнивается с оценкой испытуемого окружающими людьми (учителями, родителями), выступающими в качестве экспертов.

Таким образом, самооценка часто служит средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ «Я» не редко побуждает индивида преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооценок с возрастом, по-видимому, повышается. Самооценки взрослых, как утверждает Ю.М. Кон, по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские - чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний [34, с. 47].

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. (системный подход к процессу целеполагания, разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой.) [17, с. 68].

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням ранжированная) совокупность целей программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

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

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

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

Основная ценность построения дерева целей – это отображение способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня.

Представим далее дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

В психолого-педагогической практике метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. В ее работах отмечено, что как метод планирования, дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так

и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [17, с. 70].

Графическое изображение «Дерева целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников представлено на рисунке 1.



Рисунок 1- «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников

Генеральная цель: теоретическое обоснование и эмпирическое исследование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

1. Теоретический анализ проблемы коррекции самооценки у старшеклассников.

1.1. Исследовать психолого-педагогическую литературу по определению понятия «самооценки».

1.2. Дать социально-психологическую характеристику такой категории как старшеклассники.

1.3. Разработать «дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

2. Исследовать самооценку у старшеклассников.

2.1. Определить этапы, подобрать методы и методики опытно-экспериментального исследования.

2.2. Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента исследования

3. Провести экспериментальную работу по коррекции самооценки у старшекласников.

3.1. Разработать и реализовать программу коррекции самооценки у старшекласников.

3.2. Проанализировать результаты экспериментальной работы по коррекции самооценки у старшекласников.

3.3. Разработать рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников.

На основе дерева целей мы разработали модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников.

В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности [18, с. 45].

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования.

Модели выступают аналогами объектов исследования и сходны с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование – метод познания, состоящий в построении и исследовании моделей [77, с. 54].

Психологическое моделирование – метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или совершенствования путем имитации жизненных ситуаций в лабораторной обстановке [17, с. 18].

Особенно применение моделирования необходимо, если исследование того или иного явления путем простого наблюдения, опроса, эксперимента невозможно в силу его труднодоступности. В этом случае создается

искусственная модель изучаемого объекта, которая включает в себя условия повторения всех свойств и параметров данного объекта. На созданной модели проводится теоретическое исследование явлений объекта, делаются выводы [17, с. 49].

Существуют модели кибернетические, логические, технические, математические. Кибернетическое моделирование основано на использовании в качестве элементов модели понятий из области информатики и кибернетики. Логическое моделирование основано на идеях и символике, применяемой в математической логике. Техническое моделирование предполагает создание прибора или устройства, по своему действию напоминающего то, что подлежит изучению. Математическая модель представляет собой выражение или формулу, включающую переменные и отношения между ними, воспроизводящие элементы и отношения в изучаемом явлении [64, с. 45].

По полноте отражения объекта в модели можно выделить следующие классы и подклассы моделей психики: знаковые (образные, вербальные, математические), программные (жестко алгоритмические, эвристические, блок-схемные), вещественные (бионические). Такая последовательность моделей отражает постепенный переход от описательной имитации результатов и функций психической деятельности к вещественной имитации ее структуры и механизмов [16, с. 48].

Коррекция - исправление неких недостатков, неправильностей, не требующее коренных изменений корректируемого процесса или явления.

Коррекция психологическая - понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели. Сюда же можно отнести и психотерапию [12, с. 521].

Л.И. Божович поясняет, что занятия по психолого-педагогической коррекции тесно связаны с понятием «норма», что обозначает основную цель коррекции как «возврат» или «подтягивание» клиента к должному уровню

исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей [10, с. 146].

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. В процессе планирования психологом коррекционно-развивающих мероприятий выбираются не только методы работы с клиентами, но и в зависимости от формы организации психологической коррекции, выбирается ее вид. А.Г. Лидерс выделяет такие виды организации коррекционной работы, как индивидуальная, микрогрупповая, групповая и смешанная [41, с. 25].

Обозначим принципы психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников [цит. по 30, с. 129].

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

Принцип второй – целостность возрастного и персонального в формировании. Подобная приблизительная возрастная мера в существенной степени определена цивилизованным обществом и общественно-многосмысленными условиями сообщества. Значимость любого года несомненна. Непосредственно полное пребывание любого периода онтогенеза обеспечивает реализацию способностей формирования этого либо другого года, то что считается характеризующим с целью предоставления абсолютно всех краев развития персоны [58, с. 175].

Принцип третий – целостность диагностики и корректировки формирования. Проблемы коррекционной деятельности имеют все шансы являться осмыслены и определены только лишь в базе абсолютной диагностики и балла близкого вероятностного мониторинга формирования, какой обуславливается, отталкиваясь с области близкого формирования детей. Корректировка и формирование взаимообусловлены [8, с. 104].

Принцип четвертый – деятельный принцип реализации корректировки. Данный принцип устанавливает подбор средств, линий и методов свершения

установленной миссии [60, с. 45]. Данное правило подразумевает осуществление психолого-преподавательской коррекционной деятельности посредством компании определенных типов работы наиболее детей в совместной работе с старшим.

Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога в школе, как правило, ориентирована на коррекцию самооценки, содействие преодолению кризисных периодов в жизни подростков через систему больших психологических игр, малых тренингов с коллективами групп.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

Графическое изображение модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников представлено на рисунке 2.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников состоит из четырех блоков: целевой, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Целевой блок содержит цель и задачи модели психолого-педагогической коррекции по теме исследования.

Диагностический блок посвящен проведению исследования уровня самооценки у старшеклассников. Для изучения уровня самооценки проведены три методики: «Экспресс диагностики уровня самооценки личности» (Н.П. Фетискин); «Шкала самоуважения» (А. Розенберга); «Самооценка личности» (О.И. Мотков). Проведённые методики позволили выявить уровень самооценки у старшеклассников.

Коррекционно-развивающий блок был посвящен разработке и реализации психолого-педагогической коррекции.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старшеклассников.

Для достижения этой цели в программе обозначены следующие задачи:

- овладение навыками групповой работы и сотрудничества;

- расширение и обогащение коммуникативных навыков, расширение круга общения;
- формирования уверенности в себе и положительного отношения к себе.



Рисунок 2 - Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников

Выполнение этих задач даёт старшеклассникам добиться более адекватной самооценки, оказывает положительное влияние на социально-психологический климат школьного коллектива, позволяет освоить членам коллектива новые эффективные формы поведения в различных сложных, эмоционально насыщенных ситуациях, способствует формированию навыков эффективного поведения.

Форма работы – групповая.

Принцип работы в группе состоит в передаче старшим подросткам на период такой работы функций, традиционно выполняемых тренером: информационных, организационных, контролирующих и (частично) оценивающих. Групповая форма работы предполагает включение группы старших подростков в совместное планирование деятельности, восприятие и уяснение информации, обсуждение, взаимный контроль. Эта форма предполагает работу старших подростков над едиными заданиями в ходе проводимых упражнений. Темп работы зависит от состава группы. В ходе работы в группах ученики лучше узнают друг друга. Групповая работа подразумевает взаимодействие в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков. Учебная пара используется исследователями для закрепления усваиваемого материала, потому что ничто так не способствует обучению, как изложение усваиваемого материала другому человеку. Появление третьего лица в группе снижает накал страстей, и противоположные стороны начинают не просто спорить друг с другом, но переходят к стадии убеждения, ищут поддержку у третьего лица. В малых группах происходит не только личностное, но и деловое общение, которое дает возможность подросткам развиваться во всех отношениях. Совместная деятельность позволяет каждому подростку утвердиться в своих возможностях и способностях, сравнивая себя с другими.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников.

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения. Групповая дискуссия в психологическом тренинге — это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса (в группе тренинга просто вопроса, не обязательно спорного), позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. Этот метод позволил испытуемым прояснить их собственную позицию, выявить многообразие подходов и точек зрения по исследуемым проблемам и вопросам, дал многостороннее видение предметов обсуждения, помог старшим подросткам решить задачи по обучению слушать и взаимодействовать с другими испытуемыми, развил умение преодолевать страх перед неизвестным.

3. Арттерапия - это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Данный метод сыграл свою положительную роль в ходе проводимых нами исследований, он дал возможность выплеснуть свои переживания, выразить накопившиеся эмоции.

4. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Эти игры создают возможности для самовыражения подростков. Для подростка игра - средство самореализации и самовыражения. Игра является прекрасным средством диагностики, как личности, так и группы. Кроме личного развития подростка, игра помогла нам установить, к чему подросток стремится, в чём нуждается, так как в игре он стремится сыграть желаемую роль. С помощью игры мы осуществили оценочную деятельность, так как игра - всегда является тестом для исследователя, позволяя развивать, диагностировать и оценивать одновременно. В игре у старших подростков развились способности к воображению, образному мышлению. В игре

подростки получили опыт произвольного поведения, учились управлять собой.

5. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра. Психокоррекционный эффект игровых занятий достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта с исследователем. Основная цель игровой терапии — помочь подростку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе. Игротерапия в психокоррекции способствовала гармонизации личности подростков с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания, обеспечивала коррекцию психоэмоционального состояния подростка.

6. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. С помощью психогимнастики старшие подростки учились преодолевать такие явления, как напряжение, тревога, скованность, страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации. Большая часть занятий способствовала повышению сплоченности класса, росту доверия и уверенности.

7. Анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков. Метод анализа конкретных ситуаций состоит в изучении, анализе и принятии решений по ситуации, которая возникла в результате происшедших событий или может возникнуть при определенных обстоятельствах в конкретной организации в тот или иной момент. Этот метод развивает аналитическое мышление подростков, системный подход к решению проблемы, позволяет выделять варианты правильных и ошибочных решений, выбирать критерии нахождения оптимального решения, учиться устанавливать деловые и

профессиональные контакты, принимать коллективные решения, устранять конфликты.

8. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Рефлексия начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а в подростковом становится основным фактором регуляции поведения и саморазвития. Выделяют разные виды рефлексии: языковую (направленную на анализ человеком особенностей своей речи), личностную (ее цель – познание свойств и специфики собственной личности), интеллектуальную (формирование представлений человека о его интеллектуальных способностях), эмоциональную (познание и изучение человеком собственной эмоциональной сферы).

Аналитический блок – проведение повторной диагностики уровней самооценки у старшеклассников, сопоставление и анализ результатов контрольно-диагностического этапа.

В аналитическом блоке, было проведено повторное исследование уровня самооценки у старшеклассников. В повторном исследовании использовались методики: «Экспресс диагностики уровня самооценки личности»; «шкала самоуважения Розенберга»; «самооценка личности» (О.И. Мотков).

Для проверки гипотезы исследования о том, что коррекция самооценки у старшеклассников возможна при реализации специальной программы, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей

психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели.

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

Также составлено «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников, которое подчиняется генеральной цели – осуществить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старшеклассников.

Определены задачи программы: овладение навыками групповой работы и сотрудничества; расширение и обогащение коммуникативных навыков, расширение круга общения; формирования уверенности в себе и положительного отношения к себе.

Таким образом, выполнение этих задач поможет старшеклассникам добиться более адекватной самооценки, окажет положительное влияние на социально-психологический климат школьного коллектива и позволит освоить членам коллектива новые эффективные формы поведения в различных сложных, эмоционально насыщенных ситуациях.

Выводы по главе I

Самооценка в отечественной психологии изучалась в связи с проблемой развития и формирования самосознания. Эти исследования сконцентрированы вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. По данному вопросу можно выделить работы таких психологов, педагогов как: Б.Г.Ананьев, А.Н.Леонтьев, С.С.Рубинштейн, М.Н.Скаткин.

Самооценка – это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Самооценка часто служит средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ «Я» не редко побуждает индивида преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооценок с возрастом, по-видимому, повышается. Самооценки взрослых, как утверждает Ю.М. Кон, по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские - чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы нами построено дерево целей и проведено моделирование предстоящей работы. Определены задачи программы, выполнение которых поможет старшеклассникам добиться более адекватной самооценки, окажет положительное влияние на социально-психологический климат школьного коллектива и позволит освоить членам коллектива новые эффективные формы поведения в различных сложных, эмоционально насыщенных ситуациях

Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения межличностных отношений в старшем подростковом возрасте. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: «Экспресс диагностики уровня самооценки личности» (Н.П. Фетискин); «Шкала самоуважения» (А. Розенберг); «Самооценка личности» (О.И. Мотков). Затем полученные результаты были обработаны. Проведена программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы. В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие уровни: Теоретический – это анализ психолого-педагогической литературы, обобщение. Эмпирический – эксперимент и тестирование по методикам методика «Экспресс диагностики уровня самооценки личности» (Н.П. Фетискин); «Шкала самоуважения» (А. Розенберг); «Самооценка личности» (О.И. Мотков) (см. Приложение 1).

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии перечня источников, отобранных для работы в связи с исследуемой проблемой; реферирование сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [22, с. 151].

Обобщение - это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, отражающее общность свойств этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, т. е. свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [35, с. 147].

Тестирование - это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида в соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [14, с. 106].

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [65, с. 37].

Констатирующий эксперимент - один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [62, с. 231].

Формирующий эксперимент — особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [28, с. 166].

В работе была применена методика «Экспресс диагностики уровня самооценки личности» Н.П. Фетискина [78, с. 88].

Методика Экспресс диагностики уровня самооценки личности применяется для быстрой оценки своих возможностей. Как ни

парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создаёт. На основе существующей самооценки человек каждодневно делает выбор как себя вести, самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту. Самооценка в психологии это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.

Отвечая на вопросы, испытуемым нужно было указать, насколько часты для них перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

«Шкала самоуважения» А. Розенберга [65, с. 56].

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение.

Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью.

Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей.

Испытуемым нужно было определить, насколько они согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями по используя для этого определенную шкалу.

И последней методикой диагностики по очереди, но не по значимости является «Самооценка личности» (О.И. Мотков).

Методика "Самооценка личности" в модификации О.И. Моткова отличается от других тестов. Она позволяет тщательно изучить самооценку по пяти шкалам. И только в этой методике используется точная самооценка положительных качеств личности [47, с. 89].

Адекватность самооценки – это степень её соответствия реальной выраженности личностных качеств, проявляющихся в переживаниях и поведении. Это её реалистичность. Она обуславливается качеством работы особого личностного механизма - внутреннего программиста и регулятора жизнедеятельности. Реализм в самооценке позволяет человеку строить более точные и более выполнимые планы, стремиться к более осуществимым целям и желаниям. Поэтому адекватность самооценки можно считать одним из показателей гармоничности личности.

Испытуемым дана задача, оценить степень проявления у них личностных качеств. Оценивать нужно ближайший год жизни. Выбирать один ответ из пяти возможных, представленных в шкале возможных ответов, ставя напротив оцениваемого качества соответствующую цифру в колонке с данным ответом. Отвечать следует искренне.

Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании. Сегодня методы математической обработки постоянно применяются в педагогических и психологических исследованиях. Психолого-педагогические измерения, выполненные с помощью тестов, всегда сопровождаются некоторой ошибкой, вызванной несовершенством диагностического инструментария и различными обстоятельствами проведения диагностики. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных результатов [12, с. 89].

Для исследования был выбран Т - критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [24, с. 65].

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях. Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы T – критерия Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении T – критерия Вилкоксона:

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

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

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов:

1. теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование;
2. эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Экспресс диагностики уровня самооценки личности»; «шкала самоуважения Розенберга»; «самооценка личности» (О.И. Мотков). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2. Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента

База исследования - МОУ СОШ № 115 г. Челябинска, учащиеся 11 класса в количестве 16 человек.

В исследование приняло участие 16 учащихся 11 класса. Из них 9 девочек и 7 мальчиков.

Возраст учеников – 16-18 лет, абсолютное большинство – девочки.

Классным руководителем класса является преподаватель английского языка Марина Юрьевна, она руководит классом с момента его формирования.

Общая успеваемость – хорошая, при этом явно отстающих учеников нет. Для всех учеников учебная деятельность является определяющей на данном этапе их жизни, так как класс выпускной и впереди их ждет поступление в высшие и средние учебные заведения. Общие интересы в учебной деятельности объединяют учеников, одноклассники активно сотрудничают, помогают друг другу.

Актив класса составляют шесть человек – 4 девочки и 2 мальчика, они сотрудничают с педагогическим коллективом, участвуют в решении различных организационных вопросов, помогают одноклассникам. В классе есть два явных лидера, их мнения и идеи авторитетны для учеников, также они пользуются уважением со стороны учителей. У них сильный характер, громкая, убеждающая речь, они обаятельны, с чувством юмора.

Для исследования самооценки старшеклассников школы №115 была проведена «Экспресс диагностика уровня самооценки личности» Н.П. Фетискина.

Результаты исследования самооценки старшеклассников были отражены в бланках опроса. Сводные результаты представлены в приложении (см. Приложение 2).

На рисунке №3 представлены общие результаты диагностики.

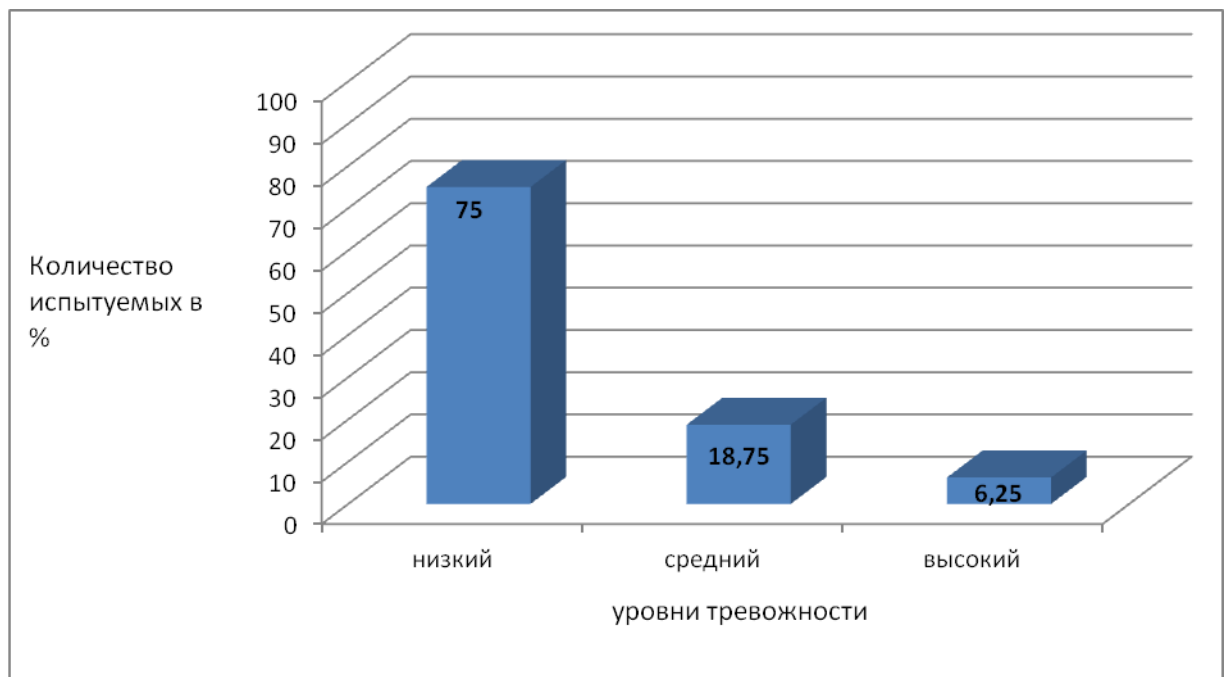


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике «Экспресс диагностика уровня самооценки личности» Н.П. Фетискина на этапе констатирующего эксперимента

Из данных результатов диагностики уровня самооценки, мы видим, что в 11 классе преобладает низкий уровень самооценки у 12 человек (75%), средний уровень самооценки проявился у трех человек (18,75%), и только у одного человека из класса замечен высокий уровень самооценки, который

составил 6, 25% . В преддверии предстоящих экзаменов, перехода на новую жизненную ступень, у большей части класса снизилась самооценка, так как переживания, страх неудачи и того, что ждет их дальше, не дает покоя. Такое напряженное состояние часто приводит к замкнутости, возможно к нерешительности в решение каких-либо вопросов. Работая с этим классом, видно, что межличностные отношения у них хорошие, но только после проведения диагностик, мы смогли выяснить внутреннее состояние старшеклассников.

Далее, была проведена диагностика «Шкала самоуважения» А. Розенберга. (рисунок 4)

Результаты разграничивались на «полное самоунижение», «баланс между самоуважением и самоунижением», «самоуважение преобладает» и «завышенное самоуважение».

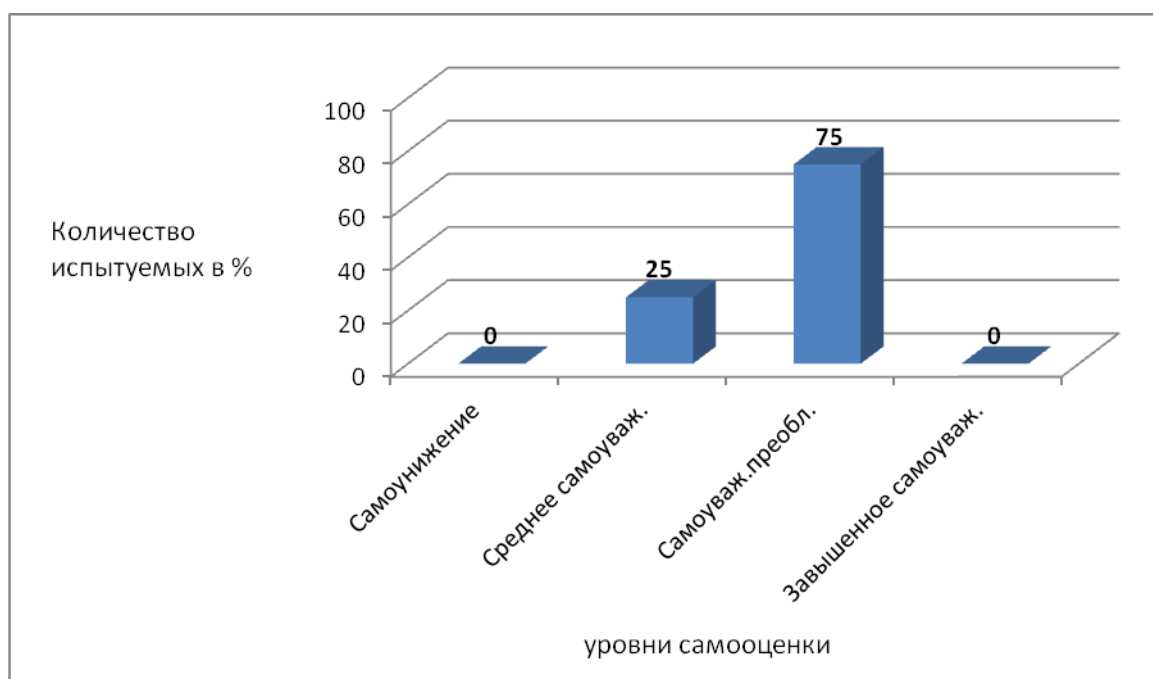


Рисунок 4 - Результаты исследования по методике «Шкала самоуважения» А. Розенберга на этапе констатирующего эксперимента

В ходе диагностики, нами не было обнаружено старшеклассников с завышенным уровнем самоуважения, как и замкнутых самоуничтоженцев.

По результатам диагностики, были выявлены 4 человека, кто балансирует между самоуважением и самоунижением, успехи поднимают их до

небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают в пропасть, их мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону (25 %). Больше всех в классе будет людей, а именно 12 человек, преобладающим самоуважением (75%), они могут адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, могут согласиться с тем, что бывают неправы, сохраняют уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

Следующие результаты нам достались из диагностики «Самооценки личности» О.И. Моткова (рисунок 5).

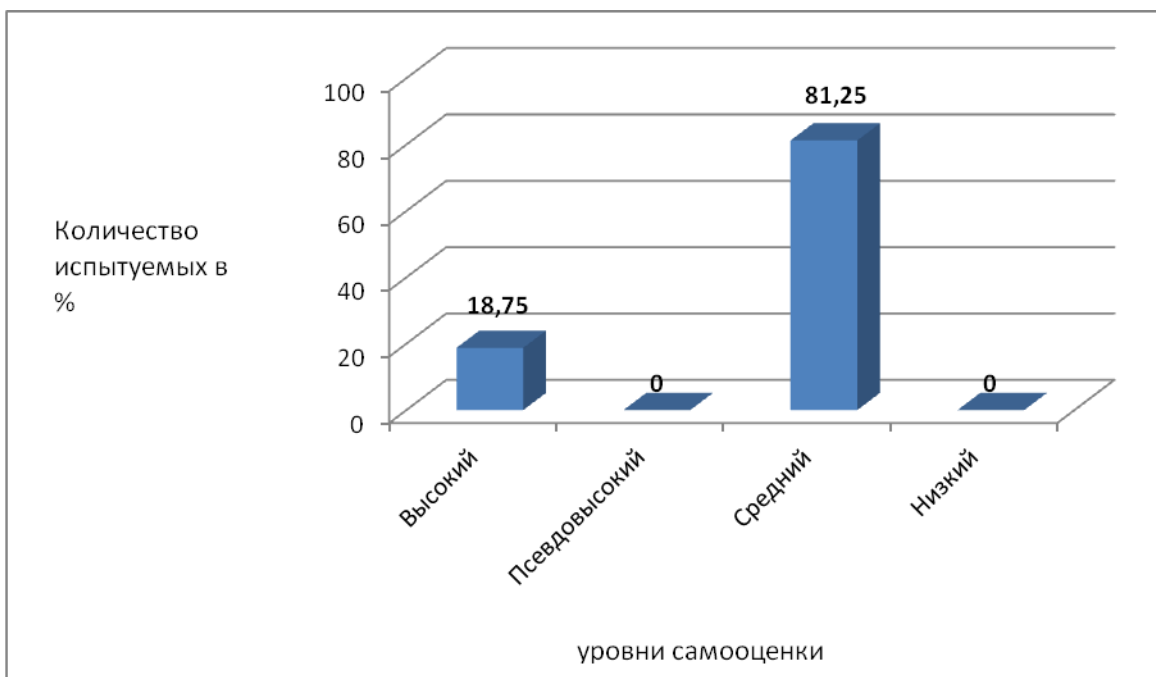


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике «Самооценка личности» (О. И. Мотков) на этапе констатирующего эксперимента

По данным последней диагностики, мы можем наблюдать неплохую картину. Результаты гласят, что людей с низким, как и с псевдовысоким уровнем самооценки мы не наблюдаем (0%). Завышенный уровень самооценки обнаружился у трех испытуемых из класса (18,75%). И как выяснилось, преобладающее число учеников, имеют средний уровень

самооценки у 13 человек (81,25%). По этим результатам, мы можем говорить, что все же адекватность самооценки старшеклассников имеет место быть, но нынешние стрессы, нападки все же выбивают их из колеи, что заставляет чувствовать неуверенность в себе и своих действиях.

Таким образом, после проведения трех методик на выявление уровня самооценки у старшеклассников мы выяснили, что у большинства преобладает ее средний уровень. Но это показали только две методики из трех, а значит иногда, состояние этого большинства испытуемых колеблется между низким и средним уровнем. И поэтому мы приходим к выводу, что коррекцию лучше проводить на всех учениках, чтобы не допустить, упущения из виду тех, чье самомнение резко меняется.

Выводы по главе II

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1. теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование;
2. эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Экспресс диагностики уровня самооценки личности»; «шкала самоуважения Розенберга»; «самооценка личности» (О.И. Мотков). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Для исследования был выбран Т - критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С

его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Проведя три подобранные диагностические методики, на выявление уровня самооценки, нами были получены следующие результаты. После «Экспресс диагностики уровня самооценки» мы узнали, что в 11 классе преобладает низкий уровень самооценки (12 человек, 75%), на втором месте, с результатом в 18,75%, у нас находится средний уровень (3 человека) и только у одного человека из класса замечен высокий уровень самооценки, который составил 6, 25%. Из «шкалы самоуважения Розенберга» нам стало известно, что кто-то балансирует между самоуважением и самоуничижением (4 человека, 25 %). Больше всех в классе будет людей с преобладающим самоуважением (12 человек, 75%), но нет ни одного самоуничиженца. После последней методики «самооценка личности» (О.И. Мотков) мы выявили, что людей с низким, как и с псевдовысоким уровнем самооценки мы не наблюдаем (0%). Завышенный уровень самооценки обнаружился у трех испытуемых из класса (18,75%). И как выяснилось, преобладающее число учеников, имеют средний уровень самооценки (13 человек, 81,25%).

После проведения трех методик на выявление уровня самооценки у старшеклассников мы выяснили, что у большинства преобладает ее средний уровень. Но это показали данные только двух из трех методик, а значит, состояние этого большинства испытуемых колеблется между низким и средним уровнем. И поэтому мы приходим к выводу, что психолого-педагогическую коррекцию лучше проводить на всех учениках, чтобы не допустить, упущения из виду тех, чье самомнение резко меняется.

Глава III. Анализ опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников

С помощью разработанной коррекционной программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с коррекционной группой, установлению адекватной самооценки у старшеклассников. Ведь только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Группа - это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д.

Разработанная программа, которая представлена в таблице 1, рассчитана на участников в возрасте от 16 до 18 лет, состоящая из 10 занятий, каждое из которых занимает около 1 часа времени, требуемого для проведения. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю в специально оборудованном помещении для тренинга.

Методологической основой программы послужили методические рекомендации авторов: А.Г. Лидерс, С.В. Петрушкин, А.С. Прутченков [41, с. 97].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старшеклассников.

Задачи групповых занятий:

1. Овладеть навыками групповой работы и сотрудничества;
2. Расширить и обогащение коммуникативных навыков, расширение круга общения;
3. Сформировать уверенное и положительное отношения к себе.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников.

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения.

3. Арттерапия - это метод коррекции и развития посредством художественного творчества.

4. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной.

5. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра.

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

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

8. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Рефлексия начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а в подростковом становится основным фактором регуляции поведения и саморазвития.

Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [65, с. 23].

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;

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

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

Психолого-педагогическая программа коррекции межличностных отношений старших подростков состоит из трёх блоков:

1. Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, знакомство с целями, задачами и правилами занятий.

2. Коррекционно-развивающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

Цель: коррекционно-развивающее воздействие на подростка, с целью приведения уровня самооценки в норму.

3. Обобщающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников.

Цель: подвести итоги занятий и прощание в игровой форме

Коррекционно-развивающая работа проходит в форме групповых занятий.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников представлена в Приложении 3.

Таблица 1.

Содержание коррекционной работы

Номер занятия	Цель занятия	Задачи занятия	Упражнения
№1	Установить контакт с участниками, создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.	-создать дружелюбный и безопасный настрой, -продемонстрировать открытый стиль общения, -осуществлять эмоциональный разогрев, демонстрация и овладение навыками открытого общения, -умение передать своё настроение, -общая деятельность. Выявление лидеров в группе. -демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.	"Знакомство." "Правила нашей группы." "Имя прилагательное."
№2	Продолжить знакомство с участниками, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.	-осуществлять эмоциональный разогрев; -предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию; -актуализация знаний о себе; -осуществить эмоциональную разгрузку.	"Здравствуй, я тебя помню!" "Скажи мне, кто твой друг." «Ласковое имя.»
№3	Снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд	-эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний; -развитие	"Конверт откровений." "Мои сильные стороны." "Мои добрые дела."

	положительными эмоциями	<p>умения доброжелательного и тактичного общения со сверстниками</p> <p>создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность;</p> <p>-продемонстрировать эффективность техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния;</p> <p>-сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения;</p> <p>-продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.</p>	
№4	Развить самопознания, рефлексии в группе, сформировать положительный эмоциональный климат.	<p>-эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс.</p> <p>-способствовать сближению группы, самоанализ.</p> <p>-развитие невербального взаимопонимания в группе.</p> <p>-способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.</p>	<p>"Вы меня узнаете?"</p> <p>"Девиз"</p> <p>"Контакты"</p>
№5	Достичь хороших межличностных отношений демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.	<p>-осуществлять эмоциональный разогрев</p> <p>-сближение членов группы, на повышение степени их взаимного доверия.</p> <p>сплочение коллектива.</p> <p>-сплочение группы, тренировка навыков совместной деятельности команды.</p> <p>-сплочение группы; формирование чувства доверия; тренировка навыков совместной деятельности команды.</p> <p>-развитие умений устанавливать обратную связь в необычной форме.</p>	<p>"Автопортрет"</p> <p>"Горячий стул"</p> <p>"Комплименты"</p>
№6	Создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности	<p>-разрядка, ощущение цельности группы;</p> <p>-развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения;</p>	<p>"Моя любимая игрушка."</p> <p>"Без маски"</p> <p>"Мои слабые стороны "</p>

	человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.	-понимание состояния партнера через его жесты; -коррекция и развития доверия другому; -развитие самосознания участников группы посредством обратной связи.	
№7	Развить способности к сочувствию и сопереживанию к другим людям.	-формирование умения давать обратную связь; -выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям; -развитие умения находить общее для всех и отличительное; -формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения; -эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.	"Контраргументы" "Представьте себя ребенком" "Иностранное имя"
№8	Развить коммуникативные навыки в группе	-эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности; -отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции; -отработка навыков убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.	"Интервью" "Сильные стороны"
№9	Закрепить активный стиль общения, способствовать самоанализу участников, проведение игровых процедур, помогающих формированию коммуникативных навыков.	-опыт получения и выражения позитивной обратной связи; -возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу; -развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления; -преодоление коммуникативных барьеров.	"Зоопарк" "Я тебя понимаю" "Перспектива"
№10	Закрепить представления участников о своей уникальности, обогащение	-сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни;	"Твое лучшее качество" "Прокуроры и адвокаты" "Впечатление".

	сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.	-закрепление представлений участников об уникальности своей личности; -выработка новых способов решения жизненных проблем; -выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации; -закрепление позитивного настроя проделанной работы.	
--	---	--	--

Исходя из наблюдений за старшими подростками в процессе игр-занятий, мы можем констатировать положительный настрой школьников, в самом начале проведения первых игр многие отказывались принимать участие и, недоумевая, задавали вопрос: «А зачем это?», «Не хочу». Однако уже на 2 занятии процессом игр увлеклись практически все, этому способствовала доброжелательная атмосфера и азарт самых активных участников. В обычных играх–тренингах подростки много нового узнавали о своих одноклассниках, с которыми проучились много лет, раскрывались положительные качества и черты, развивалось чувство понимания и сопереживания к другим людям.

В результате формирующего этапа опытно-экспериментальной работы, которая предоставляла школьникам богатое содержание игровой деятельности, почти каждый подросток смог проявить свою индивидуальность, самостоятельность поведения и получить положительный эмоциональный настрой.

На наш взгляд, при соблюдении предложенных рекомендаций, игротерапия может быть использована в целях развития адекватной самооценки у старшеклассников.

Таким образом, реализация программы коррекции самооценки у старшеклассников, позволит нам осуществить обучение навыкам самопознания, развить представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя

в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить старшеклассников средствами, позволяющими им наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие каждодневные задачи.

3.2 Анализ эффективности коррекционной работы на этапе формирующего эксперимента

После констатирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников, на базе МОУ СОШ № 115 г. Челябинска, у всего класса была проведена контрольная диагностика. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. Результаты исследования самооценки у старшеклассников были отражены в бланках социометрического опроса.

На рисунке 6 изображена диаграмма показателей самооценки, которая характерна для опрошенных респондентов в формирующем эксперименте.

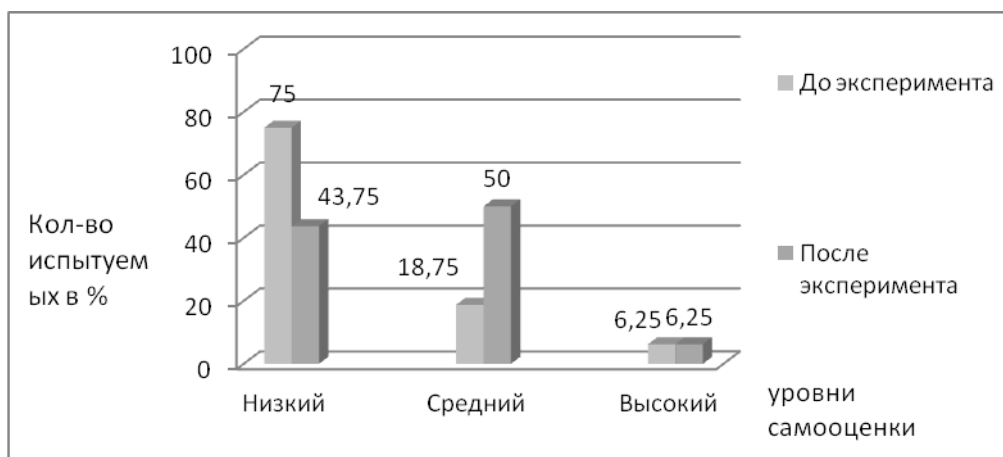


Рисунок 6 - Результаты исследования по «Экспресс диагностика уровня самооценки личности» Н.П. Фетискина до и после формирующего эксперимента

Результаты повторного исследования по методике «Экспресс диагностика уровня самооценки личности» Н.П. Фетискина получились следующими:

В ходе первичного эксперимента количество людей с низким уровнем самооценки было 12 человек (75%). После проведения коррекционной программы численность таких людей убавилась и составила 7 человек (43,75%). Далее мы выяснили, что испытуемых со средним уровнем самооценки увеличилось на 5, в результате их 8 человек (50%), хотя в первичном исследовании их было всего 3. Ну и наконец, один остался неизменным с высоким уровнем самооценки (6.25%). Те люди, у которых поднялась самооценка с низкой до средней стали вести себя более уверенней.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы нами проведена математическая обработка по критерию Г. Вилкоксона.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения теста «Экспресс диагностика уровня самооценки» Н.П. Фетискина на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики «Экспресс диагностика уровня самооценки» Н.П. Фетискина на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону увеличения?

Значения, полученные в результате проведения тестирования на этапе констатирующего эксперимента и результаты повторного исследования на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений по всем трём методикам, заявленным в наборе диагностики. Результаты математической обработки представлены в таблице.

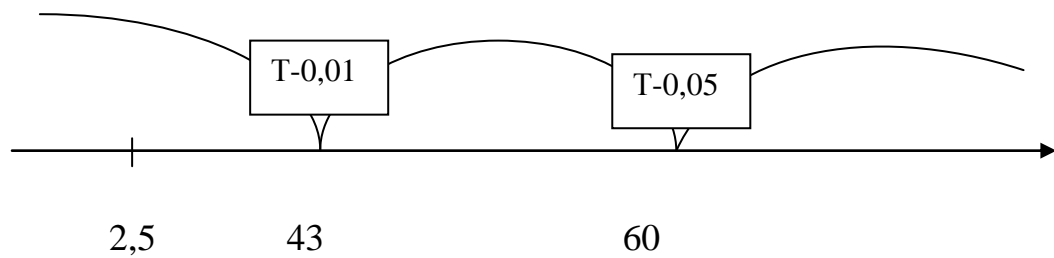
Гипотезы:

H₀: Результаты методик после проведения программы по психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников указывают на эффективность методов и методик.

H1: Результаты методик после проведения программы по психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников указывают на неэффективность методов и методик.

После выполнения всех нужных расчетов можно сказать, что эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Программа психолога - педагогической коррекции самооценки у старшеклассников является эффективной.



Результаты исследования по методике «Шкала самоуважения» Розенберга до и после коррекционной программы отображены на рисунке 8.

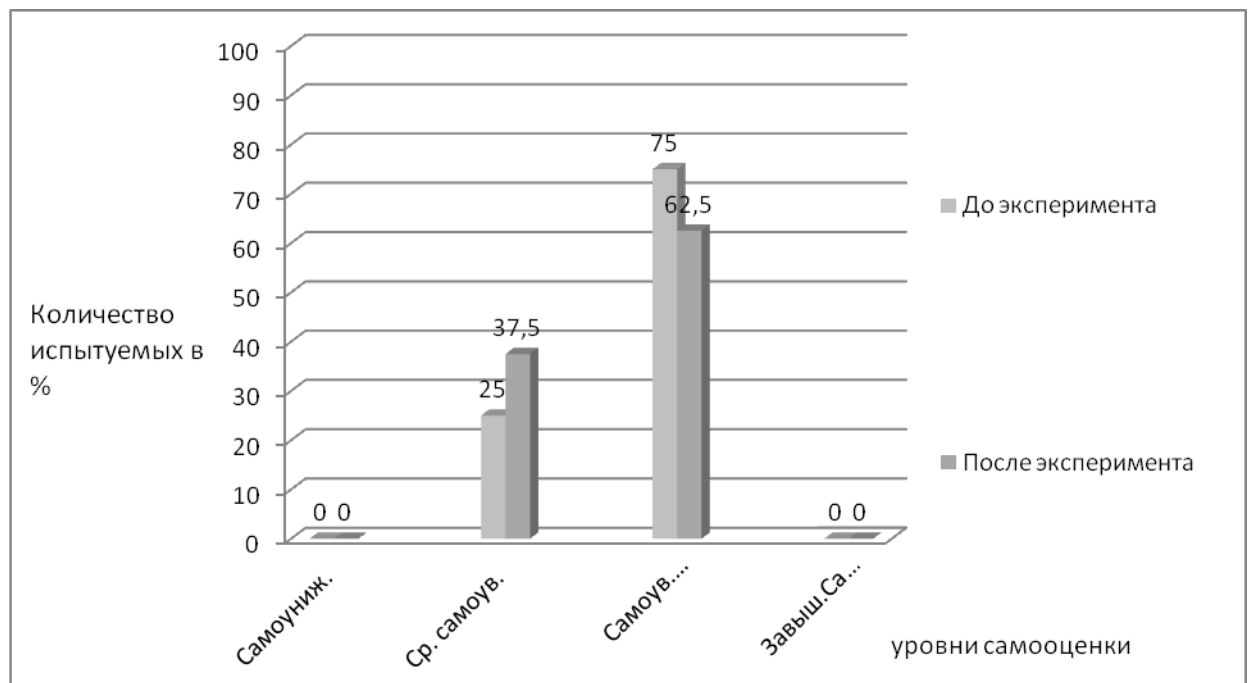


Рисунок 8 - Результаты исследования по методике «Шкала самоуважения» Розенберга до и после формирующего эксперимента

Результаты повторного исследования по методике «Шкала самоуважения» Розенберга получились следующими:

В ходе первичного эксперимента, как и после вторичного не было выявлено самоуничтоженцев (0%). Далее мы выяснили, что испытуемых со средним уровнем самооценки увеличилось на 2, в результате их 6 человек (37,5%), хотя в первичном исследовании их было всего 4. Людей с преобладающим самоуважением, после первичной диагностики было 12, а после проведения психолого-педагогической коррекции стало 10 (62,5%). С Завышенной самооценкой ни в первом ни во втором исследовании не обнаружилось.

Результаты исследования по методике «Самооценка личности» О.И. Моткова до и после коррекционной программы отображены на рисунке 9.

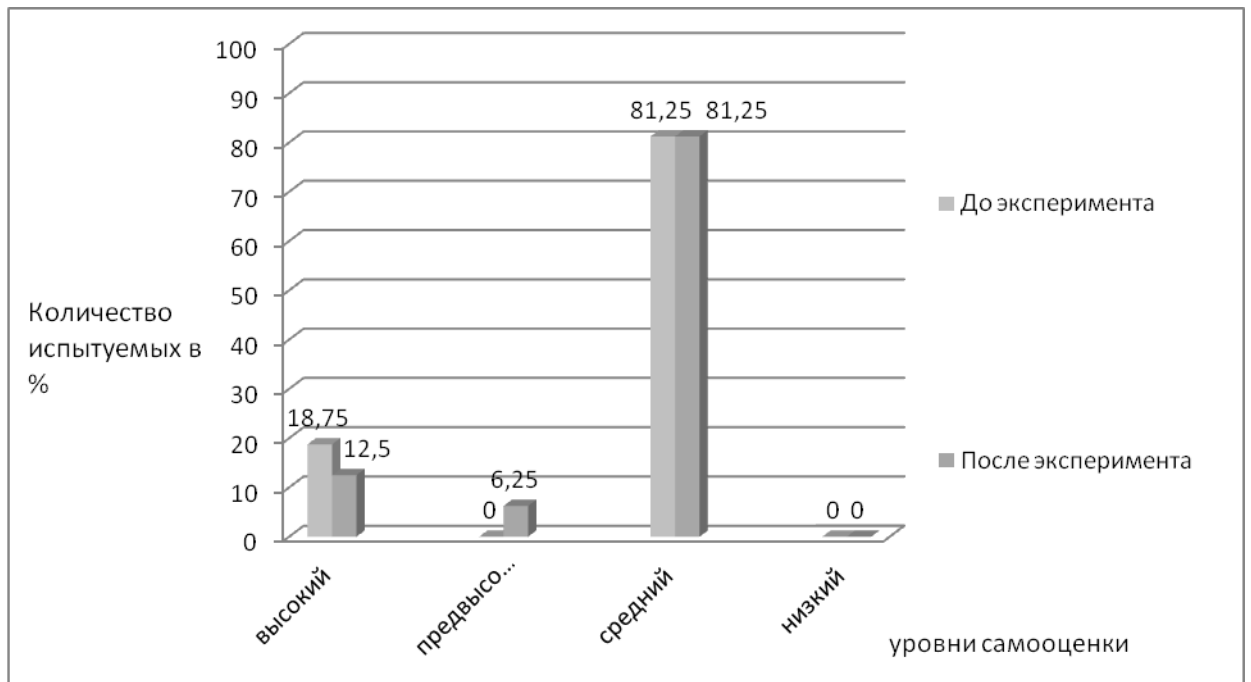


Рисунок 9 - Результаты исследования по методике «Самооценка личности» О.И. Моткова до и после формирующего эксперимента

Результаты повторного исследования по методике «Самооценка личности» О.И. Моткова получились следующими:

В ходе первичного эксперимента мы выяснили, что в классе есть 3 человека с высокой самооценкой (18,75%). После проведения психолого-педагогической коррекции их стало двое (12,5%). Людей с предвысокой самооценкой не обнаружилось после первого исследования, а после вторичного выявился 1 человек. Со средней самооценкой как было 13 человек в начале, так и после программы коррекции их осталось 13 (81,25%). И в итоге с низкой самооценкой нет и не было никого (0%).

Таким образом, после проведения повторной диагностики по методикам, которые мы использовали на этапе констатирующего эксперимента («Экспресс диагностика уровня самооценки» Н.П. Фетискина; «Шкала самоуважения» А. Розенберга; «Самооценка личности» О.И. Моткова), мы выяснили, что старшеклассников со средним уровнем самооценки стало больше. Это заметно сказалось на уверенности учеников, улучшении успеваемости и снижении тревожности перед предстоящим ЕГЭ. Также для расчета значимости и подтверждения гипотезы нами проведена математическая обработка по критерию Т. Вилкоксона. После обработки полученных результатов, гипотезы подтвердились по всем трем методикам.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки у старшеклассников для родителей, педагогов и учеников и технологическая карта

Рекомендации для родителей и детей:

1. Ставить задачу формирования «+Я» личности учащегося;
2. Уметь мысленно ставить себя на место ученика, осознанно представлять его желания и возможности по самоутверждению, саморегуляции и защите его личности;
3. В обучении придерживаться лозунга “Все дети талантливы!”;

4. Создать личности обстановку успеха, одобрения, поддержки, уважения, доброжелательности, чтобы учеба приносила ребенку радость;
4. Каждый этап, результат работы ученика необходимо стимулировать, особо выделяя его достижения, поощряя положительные изменения;
5. Элементы учительской критики не должны быть доминирующими в отношениях с учащимися;
6. Предоставлять возможность и помогать детям реализовывать себя в положительной деятельности.
7. Родителям не нужно ругать старшеклассника и ни в коем случае нельзя унижать его. Все, что касается критики внешнего вида, способностей, результатов учебы, не должно отражаться на вашем отношении к нему.
8. Точно так же и ребенку с низкой самооценкой не следует ругать и казнить себя за то, что он в чем-то хуже других.
9. Научите подростка отвечать на похвалу короткой фразой «Спасибо!». Так он принимает полученный комплимент, а не отмахивается от него, краснея и смущаясь. Одобрение окружающих в этом возрасте и комплименты от них очень важны для эмоционального состояния ребенка.
10. Пусть для повышения самооценки старшеклассник мысленно произносит жизнеутверждающие фразы, такие как: «У меня все получится», «Я успешно сдам экзамен», «Я умный и сообразительный» и т.д. Кроме того, полезно составить перечень достигнутых результатов и периодически обращаться к нему.
11. Хорошо для поднятия самооценки заниматься любимым делом. Пусть старшеклассник, помимо учебы, займется спортом, творчеством, музыкой. Ведь увлеченный человек гораздо уверенней в себе, а достигнутые в той или иной области результаты гораздо быстрее поднимут самооценку.
12. Помните, что ребёнок – это самая большая ценность, любите и принимайте его таким, какой он есть.

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

14. Отмечайте даже незначительные успехи своего ребенка.

15. Создавайте ситуации успеха.

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

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

18. Смоделируйте выход из ситуации.

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

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

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

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

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

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

Дети имеют право:

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

Дети не обязаны:

- 1) быть безупречным на все 100%;
- 2) следовать за толпой;
- 3) любить людей, приносящих вам вред;
- 4) делать приятное неприятным людям;
- 5) извиняться за то, что были самим собой;
- 6) выбиваться из сил ради других;
- 7) чувствовать себя виноватым за свои желания;
- 8) мириться с неприятной ситуацией;
- 9) жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- 10) сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- 11) делать больше, чем вам позволяет время;
- 12) делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- 13) выполнять неразумные требования;
- 14) отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

15) нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

16) отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.

Рекомендации педагогам:

1. Учащийся должен учиться, оценивать сам себя.

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

2. Не нужно сравнивать подростков между собой.

В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнение одного ученика с другим. Но в процессе сравнения достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные

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

3. Неудачливый в роли «учителя».

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

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

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

Типичные ошибки, допускаемые педагогами в общении с учащимися, которые резко отрицательно сказываются на формировании подростковой самооценки:

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

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

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

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

- Безличность образования - от этого страдают учащиеся с недостаточной внешней и внутренней мотивацией, они не воспринимают лицей, следовательно, необходимо больше уделять времени общению с подростками, например, регулярное проведение проблемных классных часов, организация внеурочной деятельности, и т. д. Это дает возможность более тесного общения с учащимися, более доверительного взаимодействия.

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

Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников была расписана в 7 этапов:

1. Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старшеклассников.

1.1. Цель: Изучить необходимые документы по предмету внедрения.

Содержание: Изучение и анализ анкет старшеклассников, выявление учеников с низкими и высокими показателями самооценки.

Методами данного этапа являются: Анализ беседы, анкетирование, консультирование.

Форма проведения: Беседа с учителями.

1.2. Цель: Поставить цели внедрения.

Содержание: Обоснование целей и задач внедрения.

Методы: Обсуждение, круглый стол.

Форма проведения: Педсовет.

1.3. Цель: Разработать этапы внедрения.

Содержание: Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

Методы: Анализ состояний дел в школе, анализ программы внедрения.

Форма проведения: Совещание.

1.4. Цель: Разработать программно-целевой комплекс внедрения.

Содержание: Анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в школе по теме предмета внедрения.

Методы: Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам (компенсирующей направленности).

Форма проведение: Педсовет.

2. Формирование положительной психологической установки на внедрение.

2.1. Цель: Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации школы и родителей учеников школы.

Содержание: Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы: Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Форма проведения: Обоснование практической значимости внедрения.

Тренинги (для учеников школы).

2.2. Цель: Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива.

Содержание: Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы: Методические консультации.

Форма проведения: Изучение опыта, проработка проблем с низкими и высокими показателями самооценки.

3. Изучение предмета внедрения.

3.1. Цель: Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения.

Содержание: Изучение и анализ каждым педагогом материалов по проблеме исследования.

Методы: Фронтально.

Форма проведения: Семинары, круглый стол.

3.2. Цель: Изучить сущность предмета внедрения.

Содержание: Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.

Методы: Фронтально и в ходе самообразования.

Форма проведения: Семинары, тренинги.

3.3. Цель: Изучить методику внедрения темы.

Содержание: Освоение системного подхода в работе над темой.

Методы: Фронтально и в ходе самообразования.

Форма проведения: Семинары, тренинги.

4. Опережающее освоение предмета внедрения.

4.1. Цель: Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Содержание: Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях.

Форма проведения: Дискуссии.

4.2. Цель: Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

Содержание: Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.

Методы: Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.

Форма проведения: Собрание.

4.3. Цель: Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.

Содержание: Анализ создания условий для опережающего внедрения.

Методы: Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка.

Форма проведения: Собрание.

4.4. Цель: Проверить методику внедрения.

Содержание: Работа инициативной группы по новой методике.

Методы: Изучение состояния дел в школе, корректировка методики.

Форма проведения: Посещение открытых занятий.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения.

5.1. Цель: Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования.

Содержание: Анализ работы деятельности педагогов.

Методы: Сообщение о результатах работы. Тренинги.

Форма проведения: Педсовет. Психологический практикум.

5.2. Цель: Развить знания и умения на предыдущем этапе.

Содержание: Обновление знаний о предмете.

Методы: Обмен опытом, тренинги.

Форма проведения: Консультирование, семинар, практикум.

5.3. Цель: Обеспечить условия для фронтального внедрения.

Содержание: Анализ создания условий для фронтального внедрения.

Методы: Изучение состояния дел, обсуждения.

Форма проведения: Собрание.

5.4. Цель: Освоить всем коллективом предмет внедрения.

Содержание: Фронтальное усвоение предмета внедрения.

Методы: Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.

Форма проведения: Заседание методических объединений, консультации, практические занятия.

6. Совершенствование работы над темой.

6.1. Цель: Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.

Содержание: Совершенствование знаний.

Методы: Наставничество, обмен опытом, анализ.

Форма проведения: Конференция.

6.2. Цель: Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.

Содержание: Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения.

Методы: Анализ состояния дел в школе, обсуждение, доклад.

Форма проведения: Собрание.

6.3. Цель: Совершенствовать методику освоения темы.

Содержание: Формирование единого методического обеспечения освоения темы.

Методы: Анализ состояния дел в школе, обсуждение, доклад.

Форма проведения: Посещение занятий.

7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

7.1. Цель: Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.

Содержание: Изучения и обобщение внутри школьного опыта, работать по проблеме исследования.

Методы: Посещение, наблюдение, изучение, анализ.

Форма проведения: Открытые занятия, буклеты, стенды.

7.2. Цель: Осуществить наставничество.

Содержание: Обучения учителей других школ над темой.

Методы: Наставничество, тренинги.

Форма проведения: Выступление на семинарах в других детских садах.

7.3. Цель: Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.

Содержание: Пропаганда опыта внедрения в работе.

Методы: Выступление.

Форма проведения: Семинар практикум.

7.4. Цель: Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах.

Содержание: Осуждение динамики, работа над темой.

Методы: Наблюдение, анализ.

Форма проведения: Семинар.

Выводы по главе III

Реализация программы коррекции самооценки у старшеклассников, позволила нам осуществить обучение навыкам самопознания, развить представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить старшеклассников средствами, позволяющими им наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие каждодневные задачи.

В результате формирующего эксперимента «Экспресс диагностики уровня самооценки» Н.П. Фетискина численность старшеклассников с низким уровнем самооценки убавилась и составила 7 человек (43,75%). Далее мы выяснили, что испытуемых со средним уровнем самооценки увеличилось на 5, в результате их 8 человек (50%), хотя в первичном исследовании их было всего 3. Ну и наконец, один остался неизменным с высоким уровнем самооценки (6,25%). Те люди, у которых поднялась самооценки с низкой до средней стали вести себя более уверенней. Гипотеза по данной методике подтвердилась.

Далее, после проведения повторной диагностики по методике «Шкала самоуважения» А. Розенберга, нами не было выявлено самоуничтоженцев (0%). Испытуемых со средним уровнем самооценки увеличилось на 2, в результате их 6 человек (37,5%), хотя в первичном исследовании их было всего 4. Людей с преобладающим самоуважением, после первичной диагностики было 12, а после проведения психолого-педагогической коррекции стало 10 (62,5%). С Завышенной самооценкой ни в первом ни во втором исследовании не обнаружилось. Гипотеза по данной методике подтвердилась.

Заключительной повторной методикой была «Самооценка личности» О.И. Моткова, где мы выяснили, после проведения психолого-педагогической коррекции учеников с высоким уровнем самооценки стало

двое (12,5%). Юношей с предвысокой самооценкой не обнаружилось после первого исследования, а после вторичного выявился 1 человек. Со средним уровнем самооценки после первичной диагностики было 13, так и после проведения программы коррекции их осталось 13 (81,25%). Старшекласников с низкой самооценкой не обнаружилось (0%). Гипотеза в данной методике также подтвердилась.

Нами были составлены психолого - педагогические рекомендации по профилактике снижения уровня самооценки у старшекласников для родителей, педагогов, а также для самих старшекласников.

Была составлена технологическая карта, где нами были расписаны все цели и действия по внедрению по теме программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников.

Заключение

Самооценка в отечественной психологии изучалась в связи с проблемой развития и формирования самосознания. Эти исследования сконцентрированы вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. По данному вопросу можно выделить работы таких психологов, педагогов как: Б.Г.Ананьев, А.Н.Леонтьев, С.С.Рубинштейн, М.Н.Скаткин.

Самооценка – это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Самооценка часто служит средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ «Я» не редко побуждает индивида преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооенок с возрастом, по-видимому, повышается. Самооценки взрослых, как утверждает Ю.М. Кон, по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские - чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы нами построено дерево целей и проведено моделирование предстоящей работы. Определены задачи программы, выполнение которых поможет старшеклассникам добиться более адекватной самооценки, окажет положительное влияние на социально-психологический климат школьного коллектива и позволит освоить членам коллектива новые эффективные формы поведения в различных сложных, эмоционально насыщенных ситуациях

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1. теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование;
2. эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Экспресс диагностики уровня самооценки личности»; «шкала самоуважения Розенберга»; «самооценка личности» (О.И. Мотков). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Для исследования был выбран Т - критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Проведя три подобранные диагностические методики, на выявление уровня самооценки, нами были получены следующие результаты. После «Экспресс диагностики уровня самооценки» мы узнали, что в 11 классе преобладает низкий уровень самооценки (12 человек, 75%), на втором месте, с результатом в 18,75%, у нас находится средний уровень (3 человека) и только у одного человека из класса замечен высокий уровень самооценки, который составил 6, 25%. Из «шкалы самоуважения Розенберга» нам стало известно, что кто-то балансирует между самоуважением и самоуничижением (4 человека, 25 %). Больше всех в классе будет людей с преобладающим самоуважением (12 человек, 75%), но нет ни одного самоуничиженца. После последней методики «самооценка личности» (О.И. Мотков) мы выявили, что людей с низким, как и с псевдовысоким уровнем самооценки мы не

наблюдаем (0%). Завышенный уровень самооценки обнаружился у трех испытуемых из класса (18,75%). И как выяснилось, преобладающее число учеников, имеют средний уровень самооценки (13 человек, 81,25%).

После проведения трех методик на выявление уровня самооценки у старшеклассников мы выяснили, что у большинства преобладает ее средний уровень. Но это показали данные только двух из трех методик, а значит, состояние этого большинства испытуемых колеблется между низким и средним уровнем. И поэтому мы приходим к выводу, что психолого-педагогическую коррекцию лучше проводить на всех учениках, чтобы не допустить, упущения из виду тех, чье самомнение резко меняется.

Реализация программы коррекции самооценки у старшеклассников, позволила нам осуществить обучение навыкам самопознания, развить представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить старшеклассников средствами, позволяющими им наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие каждодневные задачи.

В результате формирующего эксперимента «Экспресс диагностики уровня самооценки» Н.П. Фетискина численность старшеклассников с низким уровнем самооценки убавилась и составила 7 человек (43,75%). Далее мы выяснили, что испытуемых со средним уровнем самооценки увеличилось на 5, в результате их 8 человек (50%), хотя в первичном исследовании их было всего 3. Ну и наконец, один остался неизменным с высоким уровнем самооценки (6,25%). Те люди, у которых поднялась самооценки с низкой до средней стали вести себя более уверенней. Гипотеза по данной методике подтвердилась.

Далее, после проведения повторной диагностики по методике «Шкала самоуважения» А. Розенберга, нами не было выявлено самоуничтоженцев (0%). Испытуемых со средним уровнем самооценки увеличилось на 2, в

результате их 6 человек (37,5%), хотя в первичном исследовании их было всего 4. Людей с преобладающим самоуважением, после первичной диагностики было 12, а после проведения психолого-педагогической коррекции стало 10 (62,5%). С Завышенной самооценкой ни в первом ни во втором исследовании не обнаружилось. Гипотеза по данной методике подтвердилась.

Заключительной повторной методикой была «Самооценка личности» О.И. Моткова, где мы выяснили, после проведения психолого-педагогической коррекции учеников с высоким уровнем самооценки стало двое (12,5%). Юношей с предвысокой самооценкой не обнаружилось после первого исследования, а после вторичного выявился 1 человек. Со средним уровнем самооценки после первичной диагностики было 13, так и после проведения программы коррекции их осталось 13 (81,25%). Старшекласников с низкой самооценкой не обнаружилось (0%). Гипотеза в данной методике также подтвердилась.

Нами были составлены психолого - педагогические рекомендации по профилактике снижения уровня самооценки у старшекласников для родителей, педагогов, а также для самих старшекласников.

В заключении, была составлена технологическая карта, где нами были расписаны все цели и действия внедрения по теме программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников.

Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2014. 816 с.
2. Альбуханова-Славская К.А. Детство. Юность. Молодость. М.: МПСИ, 2010. 224 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010. 288 с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект-Пресс, 2008. 376 с.
5.Аникеев Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение, 2009. 319 с.
6. Асеев В.Г. Возрастная психология. М.: Просвещение, 2008. 230 с.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание /Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986. 195 с.
8. Бодалёв А.А. Восприятие человека человеком. СПб. : ЛГУ, 2008. 241 с.
9. Бодалёв А.А., Столина В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2009. 440 с.
10. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
11. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл, Эксмо, 2006. 136 с.
12. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Харвест, 2009. 800 с.
13. Голубев Г.Г. Психология межличностных отношений. Формирование личности в коллективе. М.: Высшая школа, 2011. 128 с.
14. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 307 с.

15. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95.
16. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 111 с.
17. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа). Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 203 с.
18. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 183 с.
19. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. 132 с.
20. Донцов А.И. Психология коллектива. М.: МГУ, 2009. 168 с.
21. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов. СПб. и др.: Питер, 2011. 318 с.
22. Дубовская Е.М., Кричевский Р.Л. Социальная психология малой группы. М.: Аспект-Пресс, 2009. 318 с.
23. Дубровина И.В. Особенности обучения и психического развития школьников 13—17 лет. М.: Содействие, 2009. 388 с.
24. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010. 141 с.
25. Зинько Е.В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки подростков. // Вестник московского университета. 2009. - №3 (14). С. 35
26. Ильин Е.И. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. 576 с.

27. Ильин Е.И. Психология неформального общения. СПб.: Питер, 2015 г. 384 с.
28. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 444 с.
29. Каган М.С. Подростковая психология. М.: Изд-во РОУ, 2009. 215 с.
30. Ковалев А.Г. Психологические особенности человека, т.2. М.: ЛГУ, 2006. 304 с.
31. Ковалев А.Г. Психология личности. М.: Просвещение, 2012. 240 с.
32. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Минск: БГУ, 2009. 284 с.
33. Колышко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.
34. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 2009. 255 с.
35. Краткий психологический словарь под ред. С.Я. Подопригора, А.С. Подопригора. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 317 с.
36. Кречмер Э. Строение тела и характер: Психология индивидуальных различий. М.: Книга по требованию, 2012. 168 с.
37. Кулагин И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: Академический проект. 2013. 432 с.
38. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М.: межличностное общение. СПб.: Питер, 2013. 269 с.
39. Лазурский А.Ф. Программа исследования личности. М.: книга по требованию. 2012. 288 с.
40. Леванова Е.И. Игра в тренинге. Возможность игрового взаимопонимания. СПб.: Питер, 2006. 208 с.
41. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2008. 256 с.
42. Липкина А.И. Самооценка подростка. М.: Знание, 2010. 64 с.

43. Лисовский В.Т., Лисовский А.В. Социализация молодежи. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность: хрестоматия. М.: Академия, 2010. 534 с.
44. Маркс К. Основы марксистской философии. М.: Госполитиздат, 1958 г. 688 с.
45. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. Очерк теории темперамента. М.: МПСИ, 2009. 544 с.
46. Мерлин В.С. Методы исследования нервно-физиологических основ психической деятельности человека. М.: АПН, 2013. 166 с.
47. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования. М.: Наука, 2010. 392 с.
48. Морено Дж. Психодрама и групповая психотерапия. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе. Подход к новой политической ориентации. М.: Психотерапия, 2008. 496 с.
49. Морено Дж. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе. М.: Иностранная литература, 2014. 285 с.
50. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2010. 453 с.
51. Мясищев В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии. С.: Бахрах, 2011. 244 с.
52. Мясищев В.Н. Психология отношений. Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2011. 400 с.
53. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. К.: Наука, 2009. 191 с.
54. Обозов Н.Н. Психология работы с людьми. М.: Ид. Персонал, 2008. 228 с.
55. Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. СПб.: БХВ-Петербург, 2011. 240 с.
56. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости. Психология семьи: учеб. пособие для

- факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. С.: Бахрах, М, 2007. 521 с.
57. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. М.: Сфера, 2012. 480 с.
58. Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности. М.: Просвещение, 2011. 339 с.
59. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Академия, 2009. 512 с.
60. Плотинский Ю.М. Теоретические и эмпирические модели социальных процессов. М.: Владос, 2009. 362 с.
61. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб.: Речь. 2010. 693 с.
62. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под. ред. М.Р. Битяновой. СПб.: Питер. 2006. 304 с.
63. Реан А.А. Психология подростка. Полное руководство. М.: Прайм-Еврознак, 2008. 512 с.
64. Резникова Е.В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие. Челябинск: Цицеро, 2013. 107 с.
65. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М.: Юрайт. 2012. 412 с.
66. Розанов В.А. Психология управления: учебное пособие / под ред. В.А. Розанова. М.: Академия, 2009. 560 с.
67. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях. М.: Владос, 2012, 113 с.
68. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с.
69. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М.:ИП РАН, 2012. 528 с.

70. Рыкова Н.Н. Академия волшебства: программа развивающих занятий для детей 10-15 лет. СПб.: Речь, 2011. – 127 с.
71. Свеницкий Л.А. Краткий психологический словарь / *под ред.* А.В.Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Проспект, 2009. 512 с.
72. Симонов П.В. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука, 2010. 144 с.
73. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю. Головин. Минск.: Харвест, 2013. 800 с.
74. Собчик Л.В. Диагностика межличностных отношений. М.: Боргес, 2010. 52 с.
75. Столяренко Л.Д. Основы психологии. М.: Проспект, 2014. 462 с.
76. Теплов Б.М., Небылицын В.Д. Изучение основных свойств нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий. М.: Наука, 2012. 47 с.
77. Толочек В. Современная психология труда: глоссарий. Спб.: Питер, 2006. 479 с.
78. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Издательство Института Психотерапии, 2006. 490 с.
79. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: Азбука, 2015 г. 480 с.
80. Хоментausкас Г.Т. Использование детских рисунков для исследования семейных отношений. Вопросы психологии. М.: Проспект, 2006 г. № 1.
81. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Педагогика, 2009 г. 554 с.

Приложение 1

1. Экспресс диагностика уровня самооценки Н.П. Фетискин.

В методике предлагается 15 утверждений, по которым необходимо оценить свое состояние по 5-тибалльной шкале. Проводится в групповом режиме.

Пометки испытуемых переводятся в баллы следующим образом: «очень часто» – 4 балла; «часто» – 3 балла; «иногда» – 2 балла; «редко» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки нужно сложить все баллы, выставленные по вертикали и получить суммарный балл.

Уровни самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень;

11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

Более 29 – заниженный уровень.

Учитывая тот факт, что заниженный уровень самооценки согласно тесту находится в диапазоне 29 – 60 баллов, предлагаем обратить особое внимание на подростков показавших значения самооценки, находящиеся в диапазоне 40- 60 баллов.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание:

1) на учащихся, показавших низкие значения самооценки;

ФИО:	77	Очень часто - 4 балла	Часто - 3 балла	Иногда - 2 балла	Редко - 1 балл	Никогда - 0 баллов
Класс:						

2) на учащихся, показавших изменение самооценки (с более высокой на низкую) в сочетании с изменением социометрического статуса.

Опросник

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

Дата:					
1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.					
2. Я чувствую свою ответственность по работе.					
3. Я беспокоюсь о своем будущем.					
4. Многие меня ненавидят.					
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.					
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.					
7. Я боюсь выглядеть глупцом.					
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.					
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.					
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.					
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.					
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.					
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 часто смущаюсь.					
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.					
22. Я не чувствую себя в безопасности.					
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.					
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.					
25. Я чувствую себя скованным.					
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.					
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.					
30. Как жаль, что я не так общителен.					
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.					
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.					

2. «Шкала самоуважения» А. Розенберга

Шкала самоуважения А. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) — это личностный опросник для измерения уровня самоуважения. Самоуважение — это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость — это неотъемлемое право. Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое. Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношения к тестируемому его родителей в детстве. Опросник Розенцвейга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

Инструкция. Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

4 — полностью согласен

3 — согласен

2 — не согласен

1 — абсолютно не согласен

ФИО:	a = полностью согласен;	b = согласен;	c = не согласен;	d = абсолютно не согласен.
Класс:				
Дата:				
1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.				
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.				
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.				
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.				
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.				
6. Я к себе хорошо отношусь.				
7. В целом я удовлетворен собой.				
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.				
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.				
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.				

3. Самооценка личности О.И. Мотков

Методика позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность.

ИНСТРУКЦИЯ:

Оцените, пожалуйста, степень проявления у вас личностных качеств, составляющих приводимый ниже Список. Оценивайте ближайший год жизни. Выбирайте один ответ из пяти возможных, представленных в Шкале возможных ответов, ставя напротив оцениваемого качества соответствующую цифру в колонке с данным ответом. Отвечайте искренне. Сохранение тайны ваших ответов – профессиональный долг экспериментатора.

Шкала возможных ответов:

- 1 – ОЧЕНЬ СЛАБАЯ выраженность качества,
- 2 – СЛАБАЯ выраженность качества,
- 3 – СРЕДНЯЯ выраженность качества,
- 4 – ВЫСОКАЯ выраженность качества ,
- 5 – ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ выраженность качества.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Подсчитываем среднее арифметическое всех ответов испытуемого: определяем общую сумму баллов и делим ее на число пунктов методики, т.е. на 24. Получаем показатель общей самооценки позитивности развития личности.
2. Определяем показатели выраженности самооценки отдельных факторов личности, т.е. специфических групп качеств с помощью Ключа. Суммируем баллы по данной категории и делим сумму на число пунктов – получаем среднее арифметическое (сохранять не менее двух знаков после запятой). Это число и выражает самооценку своих качеств по данной категории личности. Таким образом ,подсчитываем средние по каждому фактору.

	ФИО:	1- очень слабая выраженность	2- слабая выраженность	3- средняя выраженность	4- высокая выраженность	5- очень высокая выраженность
1	Активность					
2	Воспитанность (уважение к людям)					
3	Доброжелательность					
4	Жизнестойкость					
5	Инициативность (выдвижение идей)					
6	Искренность, правдивость					
7	Настойчивость					
8	Общительность					
9	Отзывчивость (сочувствие, помощь другому)					
10	Оптимизм, жизнерадостность (вера в лучшее)					
11	Покладистый характер (легкий, гибкий, идущий на сотрудничество и компромисс)					
12	Разумность (учет реальной ситуации)					
13	Самокритичность (способность видеть у себя и плюсы, и минусы)					
14	Самостоятельность (чаще - опора на себя)					
15	Сдержанность					
16	Собранность (неотвлекаемость)					
17	Творческость (оригинальность)					
18	Уверенность					
19	Увлеченность чем-то интересным					
20	Уравновешенность (спокойствие)					
21	Чувство красоты					
22	Чувство меры (в желаниях, в поведении)					
23	Гармоничность (согласие с собой и с внешним миром)					
24	Независимость суждений					

Приложение 2

Таблица 2

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Экспресс диагностика уровня самооценки» Н.П. Фетискин.

	Очень часто-4 балла	Часто - 3 балла	Иногда - 2 балла	Редко – 1 балл	Никогда – 0 баллов	Итог
1.	4	9	28	8	0	49 (н)
2.	0	24	28	5	0	57 (н)
3.	24	24	18	6	0	72 (н)
4.	4	6	22	15	0	47 (н)
5.	0	3	18	12	0	32 (с)
6.	0	6	10	6	0	22 (в)
7.	8	21	30	4	0	63 (н)
8.	8	30	18	10	0	66 (н)
9.	8	30	22	8	0	68(н)
10.	16	24	28	5	0	73 (н)
11.	0	12	38	6	0	56 (н)
12.	0	15	14	10	0	39 (с)
13.	0	9	18	8	0	35 (с)
14.	0	27	28	7	0	62 (н)
15.	0	27	22	10	0	59 (н)
16.	24	12	28	7	0	71 (н)

Таблица 3

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Шкала самоуважения» Розенберга

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Итог
1.	A(1)	C(3)	B(2)	B(2)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	D(4)	26
2.	B(2)	D(4)	A(1)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	D(4)	D(4)	26
3.	C(3)	B(2)	A(1)	A(1)	C(3)	C(3)	C(3)	A(1)	C(3)	C(3)	23
4.	B(2)	C(3)	B(2)	A(1)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	24
5.	B(2)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	D(4)	C(3)	27
6.	A(1)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	D(4)	27
7.	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	A(1)	B(2)	25
8.	B(2)	C(3)	B(2)	A(1)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	D(4)	25
9.	A(1)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	C(3)	D(4)	25
10.	B(2)	C(3)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	B(2)	B(2)	25
11.	A(1)	C(3)	A(1)	A(1)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	D(4)	C(3)	24
12.	B(2)	C(3)	A(1)	B(2)	D(4)	B(2)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	28
13.	B(2)	D(4)	A(1)	A(1)	C(3)	A(1)	A(1)	C(3)	D(4)	B(2)	22
14.	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	22
15.	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	C(3)	22
16.	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	A(1)	B(2)	C(3)	C(3)	A(1)	A(1)	20

Таблица 4

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Самооценка личности» О.И. Мотков

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	итог	
1.	3	5	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	5	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3,5
2.	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3
3.	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	1	4	5	3	3	4,1
4.	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	5	5	3,8
5.	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3,3
6.	3	3	4	3	2	3	2	5	4	3	2	2	3	4	3	4	1	4	5	3	5	5	5	2	2	3,3
7.	3	3	3	2	2	3	2	3	5	2	1	3	4	4	2	3	4	3	4	1	1	3	5	5	3	3
8.	2	3	2	4	2	1	3	2	4	3	2	5	5	3	2	3	1	2	4	3	5	3	2	3	3	2,9
9.	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	5	3	4	2	3	3	3	3	3	3,5
10.	3	3	3	4	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	3	3	3
11.	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	5	3	3,3
12.	4	4	3	3	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	2	5	4	3	2	3	4	4	3,6
13.	3	4	5	5	3	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	3	4,1
14.	4	5	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	5	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3,6
15.	2	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3
16.	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	4	4	2	1	3	2	3	3	3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников

Данная программа состоит из 10 занятий и рассчитывается на срок 4 недели. Занятия проводятся по принципу социально-психологического тренинга в классном кабинете, где можно свободно располагаться и передвигаться. Их продолжительность не должна превышать одного школьного урока, два раза в неделю. Каждому подростку необходимо обеспечить возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Каждое занятие построено по единой схеме:

1. Приветствие.
2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в ситуацию “здесь и теперь”, рефлексирова свое актуальное эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и переживаниях).
3. Основная часть (подвижные игры и пассивные упражнения - и те, и другие заканчиваются обсуждением и рефлексией)
4. Рефлексия прошедшего занятия по схеме:
 - а) Как вы себя чувствуете сейчас?;
 - б) Выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?
5. Прощание.

Традиционная схема занятий сама выполняет психотерапевтическую функцию, являясь ритуалом, оказывающим позитивное влияние в силу своей повторяемости, помогая включиться в ситуацию “здесь и теперь” и снятию эмоционального напряжения.

Проведение программы с детьми младшего школьного возраста не требует специальных материалов: нужны лишь звездочки-основы для визиток, тетради для рисования и записей, наборы цветных карандашей, скотч.

Занятие №1

«Знакомство»

“В начале работы группы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. При этом вы в праве взять себе любое имя: свое настоящее, игровое или своего друга или знакомого, реально политического деятеля или литературного героя и т.п. Представляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой на груди, так

чтобы все могли прочитать ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, сделать свои визитки и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача представления — подчеркнуть свою индивидуальность. Для этого мы сядем в большой круг, по очереди называя себя, вы объясните, почему взяли именно это имя на время тренинга. Необходимо подчеркнуть свои особенности, которые действительно выделяют вас из окружающих, являясь стержнем вашей индивидуальности”.

Правила нашей группы.

После того, как мы выбрали имена и познакомились, приступим к изучению основных правил социально-психологического тренинга. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них. А затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила:

1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и ведущего, не зависимо от возраста, социального положения, жизненного опыта.

2. Общение по принципу «здесь и теперь»

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает “механизм психологической защиты”. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из нас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами в группе.

3. Персонификация высказываний

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрыть собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа: “Большинство людей считают, что...” на такое: “Я считаю, что...” отказываемся мы и от безадресных суждений о

других. Заменяя фразу типа: “Многие меня не поняли” на конкретную реплику: “Оля и Соня не поняли меня”.

4. Искренность общения

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе

Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том о чем он поделился во время занятий. Мы не боимся, что содержание нашего общения может стать известным другим людям, кроме члена группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работали вместе. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: “Ты мне не нравишься”, а говорим: “Мне не нравится твоя манера общения”.

8. Разнообразие контактов и общения с различными людьми

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение говорящего

Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку, возможность сказать то, что он хочет. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

«Имя прилагательное»

Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника. Первый участник называет своё имя в сочетании с именем прилагательным (например: весёлая Валентина). Второй участник вначале называет первого участника, затем своё имя так же в сочетании с именем прилагательным. Третий участник называет первых двух, затем называет себя и так — вплоть до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем — себя.

Занятие №2

«Здравствуй, я тебя помню!»

“Мы начинаем нашу встречу взаимными приветствиями. Сейчас вы по очереди будете здороваться друг с другом, обязательно подчеркивая индивидуальные особенности того, к кому обращались. Разумеется обращение начинается с имени, которое написано на визитке данного человека”.

«Скажи мне, кто твой друг»

“Безусловно, у каждого из вас в группе уже появился человек, который чем-то близок к вам. В течении 5 минут вы должны набросать “психологический портрет” этого человека. Указывать на признаки, особенно внешние, по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В “портрете” должны быть не менее 10 – 12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем написавший выступает со своей информацией перед группой, а остальные участники пытаются угадать, чей это портрет”.

«Ласковое имя»

«Вспомните и запишите, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие вам люди, ваши знакомые. Задумайтесь, кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что — то требуется? Когда к вам обращаются с очередной просьбой? Когда у вашего собеседника просто хорошее настроение:

Какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются именно так?

Что вам хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова? А теперь вспомните и запишите кого и когда вы называете ласково. Что вы при этом испытываете сами? А люди, с которыми вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?».

Занятие №3

«Конверт откровений»

Участникам группы предлагается вынуть из конверта вопрос, написанный на полоске бумаги, и ответить на него. На определенном этапе можно предложить отвечать на каждый вопрос всем по кругу. Вопросы составлены так, что позволяют откровенно

высказываться о том, что волнует, интересует членов группы, узнать каковы их ценности, убеждения.

Примерные вопросы:

Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то чтобы вы пожелали?

Если бы вы в течении одного дня были невидимыми, то как бы вы этим воспользовались?

Ваша любимая книга?

Какого человека вы считаете великодушным?

По каким критериям вы выбираете себе друзей?

В какой стране вы хотели бы жить?

Если бы вам предложили наметить план вашей жизни, какими бы были три самые главные цели?

Чем вы любите заниматься в свободное время?

Если бы вам не мешали всевозможные жизненные обстоятельства, то в какое учебное заведение вы бы поступили?

«Мои сильные стороны»

“У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не берите “в кавычки” слова, внутренне отказываясь от них. Вы можете также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе.

На составление списка вам дается 5 минут.

Затем мы сядем в большой круг и выслушаем ваши записи и комментарии к ним. На выступление вам дается 2 минуты”.

«Мои добрые дела»

«Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что вы при этом чувствовали? Как вас отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Вы всё время в ответ ждёте благодарность в виде, подарка или услуги? Проанализируйте свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро?»

Вы даёте пять минут для того, чтобы участники письменно ответили на эти вопросы. Затем группа садится в круг и участники по очереди высказываются.

Доброта лежит в основе взаимоотношений людей. Это крайне важно для эффективной работы тренинга. В самом начале работы участники должны настроиться на доброе отношение друг к другу, иначе им будет трудно от души, искренне выполнять правила группы. Участники должны внимательно выслушивать выступавшего. Только научившись именно так воспринимать слова человека, участник тренинга сможет увидеть себя его глазами. А это открывает возможность для дальнейшего личностного развития.

Занятие №4

«Вы меня узнаете?»

“Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о “пароле”, по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания”.

«Девиз»

“В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут. Вы можете спокойно поработать, вспоминая известные вам девизы, изречения, высказывания, мудрые мысли и т.д. затем вы по очереди зачитаете свои девизы другим членам тренинговой группы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения”.

«Контакты»

“Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Но этого мало. С помощью этого умения вы можете решать массу вопросов и проблем, которые возникают в жизни любого человека. Еще раз внимательно вдумайтесь

в слова Генри Форда. Он говорит о причинах своего успеха – пойми точку зрения другого человека и посмотри на вещи с двух точек зрения: с его и со своей.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним. Помните, что важно понять человека, его позицию, но при этом не забывая себя, свои интересы, потребности и т.д.”.

Члены группы встают по принципу "карусели" то есть лицом друг к другу и образуя два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. По сигналу участники внешнего круга делают одновременно один шаг вправо и оказываются перед новым партнером.

Каждый раз роль участника задаете вы: 1 “перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече”.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 2 – 3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течении 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру. Эти правила распространяются на ниже идущие ситуации.

2 “перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится”.

3 “перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот – вот расплчется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его”.

4 “вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека...”

5 “после длительной разлуки вы встречаете вашего любимого, вы так рады этой встрече. И вот наконец он рядом с вами”.

Занятие №5

«Автопортрет»

“Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете вы сами. Действительно, кто лучше вас знает ваши особенности, привычки, желания. Каждый из вас в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

После написания характеристик вы сдадите их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать "автопортреты". Остальные члены группы должны по тексту узнать автора.

Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые удалось увидеть во время занятий.

«Горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, каждый из участников обращается к нему по следующей формуле: "Когда ты делаешь (говоришь) то — то и то — то или ведёшь себя так —то и так — то, то у меня возникают такие чувства или мне кажется, что это значит то — то и то — то".

Высказывания должны быть по возможности конкретны, используется только информация, полученная за время прохождения занятий. Следует избегать определений и оценок типа "нравится", "хорошо", "плохо". Описанную процедуру проходит каждый участник группы. Человек, сидящий в центре круга, должен стараться слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссий, не требовать объективных доказательств субъективных переживаний людей, дающих ему обратные связи, не помогать и не подсказывать словом, не защищаться от обратной связи.

Продолжается до тех пор, пока ни кто уже ему не сможет ничего сказать. После того, как все участники высказались, участник, относительно которого производились высказывания, расскажет, что он из этого извлёк, что принял, что отвергает.

«Комплименты»

Произвольно выбираются две пары. Им предлагается принять участие в соревновании: "кто больше скажет комплиментов". По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Остальные участники делятся на две группы. Первая внимательно следит за тем, чтобы комплименты не повторялись, иначе будет засчитан проигрыш, вторая — за тем, чтобы комплименты были "качественными". Если упражнение затягивается, ведущий может остановить его для последующего обсуждения. Участники пытаются описать свои ощущения; испытывали ли они неловкость в явно искусственных ситуациях общения, которые к тому же усугублялись соревновательным моментом; испытывали ли они некие положительные эмоции? Почему? С чем это связано? Ведущий направляет разговор в русло серьезного анализа.

Занятие №6

«Моя любимая игрушка»

“У каждого из нас в детстве есть любимая игрушка. Хорошо, если мы не забываем о ней. Это как бы связывает нас с чудесным миром детства, когда мы были самыми счастливыми, получив игрушку? Что это? Плюшевый мишка? Кукла? Как ее звали? И где она сейчас? Расскажите о своей любимой игрушке и о своих чувствах которые вызвали эти воспоминания. Будьте предельно искренни и откровенны, поделитесь своими

детскими радостями и огорчениями. Ведь вы уже достаточно хорошо знаете друг друга. И приступайте...

«Без маски»

“Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем доверить друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовке. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будите по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным. Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы не искренны и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать еще раз ответить. Кто хочет первым?”

Примерное содержание карточек:

“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...”

“Мне очень трудно забыть, но я...”

“Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...”

“Мне бывает стыдно, когда я...”

“Особенно меня раздражает то, что я ...”

“Мне особенно приятно, когда меня...”

“Знаю, что это очень трудно, но я...”

“Иногда люди не понимают меня, потому что я...”

“Верю, что я еще...”

“Думаю, что самое важное для меня...”

“Когда я был маленький, я часто...”

«Мои слабые стороны»

“Вы уже многое узнали о себе и о других членах группы. Много мы смогли и понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Не всегда все устраивало нас друг в друге. Сегодня каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, т. е. О том, что он осознает в себе как комплекс, как внутренний барьер страх или иную помеху, который в чем-то мешает. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Это может быть и положительная черта, но в ее крайнем проявлении, например, отзывчивость- вы не можете никому ни в чем отказать, хотя сами от этого страдаете. На это вам дается 3 минуты.

Занятие №7

«Контраргументы»

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры.

Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

«Представьте себя ребенком»

В каждом из нас до сих пор находится ребенок.

Мы живем с грузом тех суждений, которые слышали, будучи детьми.

Основа нашего жизненного сценария- то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и сделайте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас радные и учителя.

Какой из этих списков длиннее? Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

«Иностранное имя»

Перед студентами ставится задача: выбрать себе иностранное имя и заявить о себе присутствующим от этого имени. Студенты по кругу выполняют задание. Затем каждый высказывается о своих ощущениях, почему он избрал это имя.

Обсуждение вопросов:

-Случаен ли выбор тех имен, которые мы себе присваиваем?

-Какую роль в жизни человека играет его имя?

-Не испытывает ли кто-нибудь из вас дискомфорт от своего имени? Принимаете ли вы его?

Занятие №8

«Интервью»

Один из участников садится в центр круга. Группа задает ему 5 вопросов. Это могут быть вопросы в рамках определенной социальной роли или любые другие. Например, вопросы как студенту, как будущему учителю, как сыну(дочери) и т.д.

Затем следующий желающий садиться в центр круга. Ему также задаются 5 вопросов, но с обязательной сменой социальной роли.

«Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к

себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких “но”, “если” и т.д. Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Преподаватель должен пересекать каждую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросы, не высказываются, они остаются только слушателями. Через 3-4 минуты начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся по очереди.

После этого преподаватель предлагает всем попытаться провести “инвентаризацию” своих сильных сторон и записать их в тетрадь.

Затем студенты объединяются в группы по 2-3 человека и обсуждают, как смогли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями.

В заключение участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны.

Занятие №9

«Зоопарк»

“Приветствуя, сегодня друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, вызванные миром животных или птиц. Вступая в контакт со своим партнером, вы должны сказать ему, с каким животным (птицей) вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации. Участники располагаются традиционно в общий круг, и первый обращается к партнеру, например, сидящему справа, устанавливая контакт. Таким образом, этюд приветствия осуществляется по кругу.

Во время разговора двух участников остальные члены группы должны внимательно слушать, отмечать как положительные, так и отрицательные стороны контакта. Участник, который не может сразу сказать, какое животное или птицу напоминает собеседник, вправе пропустить контакт, но он должен извиниться перед партнером и попросить разрешения объяснить свою ассоциацию, но только после окончания этюда”.

«Я тебя понимаю»

“Каждый член группы должен сейчас выбрать себе партнера. В течение 3 минут один из вас в устной форме будет описывать состояние, настроение, чувства, желания своего партнера. Тот, чье состояние описывают, должен или подтвердить правильность и достоверность предположений, или опровергнуть их. Оба партнера вправе

комментировать высказывания друг друга. Настройтесь на понимание друг друга, посмотрите на человека, который сидит рядом с вами. О чем он сейчас думает, что чувствует, о чем мечтает? Именно он, а не кто-то другой, и тем более - не вы! Ведь другой человек - это целый мир! Приоткройте его для себя. Как вы думаете, что вас ждет в этом путешествии в другой мир? Время на обмен информацией в одной паре - 5 минут. Затем вы поменяетесь ролями, и тот, кто "писывал состояние партнера, будет слушать о себе".

«Перспектива»

“Сформулируйте основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Что вас ждет в перспективе? К чему стремится ваша душа? Или, может быть, вас ждут какие-то важные, но не зависящие от вас дела?

А теперь главное - подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только вы? Кому придется обратиться за помощью?

У вас есть на это 10 минут. Успехов вам!”

Занятие №10

«Твое лучшее качество»

“На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е, подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы”.

«Прокуроры и адвокаты»

“Сегодня последнее занятие тренинга. Многие мы узнали друг о друге, многое успели сделать. Сейчас мы проведем серьезное и полезное упражнение. Один из вас на некоторое время станет “обвиняемым”. Он садится на отдельный стул. С левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли “прокуроров”. Их основная задача - найти слабые стороны “обвиняемого”. “Прокуроры” могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая с правой стороны от “обвиняемого”) выступает в роли “адвокатов”, основная задача которых - указать присутствующим на положительные, сильные стороны “обвиняемого”. Эта группа также может работать либо коллективно, либо индивидуально. Задача участников - активно отнестись к личности “обвиняемого”, помочь ему еще раз более полно осознать как свои слабые, так и сильные

стороны. После высказываний “прокуроров” и “адвокатов” у “обвиняемого” есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в “обвинениях” или в “достоинствах защиты”.

«Подведение итогов»

В конце занятия проводится подведение итогов. Затем каждый участник отвечает на вопросы, возникающие у других членов группы. Активно включается и сам тренер, который теперь может поделиться и своими впечатлениями о группе (в разумных и допустимых пределах).

И в заключение каждому из вас пожелание: “Мужества - изменить то, что можно изменить в себе.

Смирения - принять то, что изменить в себе невозможно.

Разума - чтобы отличить одно от другого”.

«Впечатление»

Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить следует тепло и искренне. Партнер, выслушав и поблагодарив, старается сказать в ответ как можно больше хорошего. Затем участники обмениваются впечатлениями.

В конце тренинга

Участники группы делятся впечатлениями по поводу проведенного занятия. "Что понравилось?", "Что нет?", "Что узнали нового?" Проводится итог и анализ тренинга.

Результаты формирующего эксперимента по методике «Экспресс
диагностика уровня самооценки» Н.П. Фетискин

Таблица 5

	Очень часто-4 балла	Часто - 3 балла	Иногда - 2 балла	Редко – 1 балл	Никогда – 0 баллов	Итог
1.	4	9	28	8	0	31 (с)
2.	0	24	28	5	0	39(с)
3.	24	24	18	6	0	29(с)
4.	4	6	22	15	0	38 (с)
5.	0	3	18	12	0	32 (с)
6.	0	6	10	6	0	22 (в)
7.	8	21	30	4	0	27 (с)
8.	8	30	18	10	0	66 (н)
9.	8	30	22	8	0	68(н)
10.	16	24	28	5	0	73 (н)
11.	0	12	38	6	0	56 (н)
12.	0	15	14	10	0	39 (с)
13.	0	9	18	8	0	35 (с)
14.	0	27	28	7	0	62 (н)
15.	0	27	22	10	0	59 (н)
16.	24	12	28	7	0	71 (н)

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

Таблица 6

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности
49	31	-18	18
57	39	-18	18
72	29	-43	43
47	38	-9	9
32	32	0	0
22	22	0	0
63	27	-36	36
66	66	0	0

68	68	0	0
79	79	0	0
56	56	0	0
39	39	0	0
35	35	0	0
62	62	0	0
59	59	0	0
71	71	0	0

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 5$). Переформирование рангов производится в табл.

Таблица 7

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	9	1
2	18	2.5
3	18	2.5
4	36	4
5	43	5

Мы видим из таблицы, что 5 полученных разностей – отрицательные и лишь 0 – положительные. Мы столкнулись с тем случаем, когда уже сейчас нельзя сформулировать статистическую гипотезу, соответствующую первоначальному предположению исследователя. Предполагалось, что после эксперимента показатели увеличатся, а экспериментальные данные свидетельствуют, что лишь в 0 случаях из 5 этот показатель действительно увеличился. Можно сформулировать лишь гипотезу, предполагающую несущественность сдвига этого показателя в сторону снижения.

Гипотезы.

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

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

Таблица 8

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
49	31	-18	18	2.5
57	39	-18	18	2.5
72	29	-43	43	5
47	38	-9	9	1
63	27	-36	36	4
Сумма				15

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=15$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+5)5}{2} = 15$$

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

проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом.

Сумма рангов этих «редких» сдвигов составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=5$:

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.05)$$

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

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Интенсивность положительного сдвига показателя превышает интенсивность отрицательного сдвига.

**Результаты формирующего эксперимента по методике «Шкала
самоуважения» А. Розенберга**

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Итог
1.	A(1)	C(3)	B(2)	B(2)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	D(4)	26
2.	B(2)	D(4)	A(1)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	D(4)	D(4)	26
3.	C(3)	B(2)	A(1)	A(1)	C(3)	C(3)	C(3)	A(1)	C(3)	C(3)	23
4.	B(2)	C(3)	B(2)	A(1)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	24
5.	B(2)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	D(4)	C(3)	27
6.	A(1)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	D(4)	27
7.	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	A(1)	B(2)	25
8.	B(2)	C(3)	B(2)	A(1)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	D(4)	20
9.	A(1)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	C(3)	D(4)	25
10.	B(2)	C(3)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	C(3)	B(2)	B(2)	22
11.	A(1)	C(3)	A(1)	A(1)	D(4)	B(2)	B(2)	C(3)	D(4)	C(3)	24
12.	B(2)	C(3)	A(1)	B(2)	D(4)	B(2)	B(2)	B(2)	C(3)	C(3)	28
13.	B(2)	D(4)	A(1)	A(1)	C(3)	A(1)	A(1)	C(3)	D(4)	B(2)	22
14.	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	22
15.	B(2)	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	B(2)	C(3)	22
16.	C(3)	B(2)	B(2)	B(2)	A(1)	B(2)	C(3)	C(3)	A(1)	A(1)	20

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

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после».

Таблица 10

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
26	26	0	0
26	26	0	0
23	23	0	0
24	24	0	0
27	27	0	0
27	27	0	0

25	25	0	0
25	20	-5	5
25	25	0	0
25	22	-3	3
24	24	0	0
28	28	0	0
22	22	0	0
22	22	0	0
22	22	0	0
20	20	0	0

Исключим нулевые сдвиги.

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Таблица 11

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
25	20	-5	5	2
25	22	-3	3	1
Сумма				3

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=3$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+2)2}{2} = 3$$

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

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

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=2$:

$$T_{кр} = (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = (p \leq 0.05)$$

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

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 12

Результаты формирующего эксперимента по методике «Самооценка личности» О.И. Мотков

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	итог
1.	3	5	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	5	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3,5
2.	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3
3.	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	1	4	5	3	4,1
4.	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	5	5	4,5
5.	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3,3
6.	3	3	4	3	2	3	2	5	4	3	2	2	3	4	3	4	1	4	5	3	5	5	5	2	3,3
7.	3	3	3	2	2	3	2	3	5	2	1	3	4	4	2	3	4	3	4	1	1	3	5	5	3
8.	2	3	2	4	2	1	3	2	4	3	2	5	5	3	2	3	1	2	4	3	5	3	2	3	2,9
9.	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	5	3	4	2	3	3	3	3	3,5
10.	3	3	3	4	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	3	3
11.	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	5	3,3
12.	4	4	3	3	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	2	5	4	3	2	3	4	3,6
13.	3	4	5	5	3	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4,1
14.	4	5	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	5	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3,6
15.	2	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3
16.	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	4	4	2	1	3	2	3	3

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

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

Таблица 13

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
3.5	3.5	0	0
3	3	0	0
4.1	4.1	0	0
3.8	4.5	0.7	0.7
3.3	3.3	0	0

3.3	3.3	0	0
3	3	0	0
2.9	2.9	0	0
3.5	3.5	0	0
3	3	0	0
3.3	3.3	0	0
3.6	4.1	0.5	0.5
3.6	3.6	0	0
		0	0
		0	0
		0	0

Исключим нулевые сдвиги.

Мы видим из таблицы, что 2 полученных разностей – положительные и лишь 0 – отрицательные. Мы столкнулись с тем случаем, когда уже сейчас нельзя сформулировать статистическую гипотезу, соответствующую первоначальному предположению исследователя. Предполагалось, что после эксперимента показатели уменьшатся, а экспериментальные данные свидетельствуют, что лишь в 0 случаях из 2 этот показатель действительно уменьшился. Можно сформулировать лишь гипотезу, предполагающую несущественность сдвига этого показателя в сторону увеличения. Гипотезы.

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

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

Таблица 14

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
3.8	4.5	0.7	0.7	2
3.6	4.1	0.5	0.5	1
Сумма				3

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=3$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+2)2}{2} = 3$$

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

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом.

Сумма рангов этих «редких» сдвигов составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=2$:

$$T_{кр} = (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = (p \leq 0.05)$$

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

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Технологическая карта внедрения по теме программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников.

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старшекласников»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ анкет старшекласников, выявление учеников с низкими и высокими показателями самооценки	Анализ беседы, анкетирование, консультирование.	Беседа с учителями		сентябрь	психолог
1.2.Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Учитель, психолог
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в школе, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Учитель, психолог, заведующий
1.4.Разработать программно-целевой комплекс	Анализ уровня подготовленности педколлектива,	Анализ состояния программы внедрения.	Педсовет	1	Октябрь	психолог

внедрения	анализ работы в школе по теме предмета внедрения	Обсуждение по группам (компенсирующей направленности)				
-----------	--	---	--	--	--	--

2-й этап « Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения администрации школы и родителей учеников школы	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги (для учеников школы)	2	Сентябрь	Психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методические консультации.	Изучение опыта, проработка проблем с низкими и высокими показателями самооценки		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Учитель, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждым педагогом материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Учитель, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Январь	Учитель, психолог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	психолог

4-й этап «опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1.Создать инициативную	Определение состава инициативной	Наблюдение, анализ, собеседование	Дискуссии	3	Апрель	Директор, психолог, учитель

группу для опережающего внедрения темы	группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	суждениях				
4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	психолог
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	май	Директор, учитель, психолог
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в школе, корректировка методики.	Посещение открытых занятий	4	1-е полугодие	учителя

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Педсовет. Психологический практикум	1	январь	психолог

исследования						
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	психолог
5.3.обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Май	психолог
5.4.освоить всем коллективом предмет внедрения,	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	январь	Учитель, психолог

6-й этап «совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	Директор, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в школе, обсуждение, доклад	Собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения	Формирование единого	Анализ состояния дел в школе,	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Директор, психолог,

темы	методического обеспечения освоения темы	обсуждение, доклад				учитель
------	---	--------------------	--	--	--	---------

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение внутри школьного опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
7.2.осуществить наставничество	Обучения учителей других школ над темой	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других детских садах	Март, апрель, май		Директор, психолог, учитель
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	февраль	учитель
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	Директор