



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование самооценки младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

71,71 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

Рекомендована/не рекомендована

«6» 06 2023г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] О.А.Кондратьева

Выполнил:

Студент группы ОФ-410/227-4-1  
Кузеванов Максим Валентинович

Научный руководитель:

к. п. н., доцент кафедры ТиПП  
Терехова Галина Владимировна

[подпись]

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Психологические особенности самооценки младших школьников .....	14
1.3 Модель формирования самооценки младших школьников .....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	30
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	47
3.1 Программа формирования самооценки младших школьников .....	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших школьников .....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики психологической диагностики самооценки младших школьников .....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки младших школьников .....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования самооценки и младших школьников .....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования самооценки младших школьников после реализации программы .....	102

## ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст – важный период в становлении личности ребенка. Ученые не раз отмечали, что в этот период времени ведущей для ребенка становится учебная деятельность. Школа с первых дней ставит перед учениками задачи, не связанные с их опытом, и требует мобилизации интеллектуальных и физических сил.

В современном обществе, где существует высокий уровень конкуренции и требования к успеху, младшие школьники часто подвержены стрессу, неуверенности в своих способностях и самооценке. Изучение самооценки позволяет понять, какие факторы влияют на формирование положительного или отрицательного самовосприятия у детей и как помочь им развить здоровую самооценку [46; 67].

Теоретические исследования в этой области позволяют разработать эффективные методики и стратегии для работы с младшими школьниками. Знание основных теоретических подходов к самооценке позволяет педагогам и психологам лучше понять внутренний мир ребенка, его потребности и проблемы.

Практическое применение знаний о самооценке младших школьников имеет важное значение для успешного обучения и развития детей. Педагоги и психологи могут использовать различные методики и инструменты для оценки уровня самооценки, проводить индивидуальные или групповые занятия, направленные на укрепление самооценки у детей.

Существует ряд ученых, которые внесли значительный вклад в это направление и проводили исследования с целью понимания процессов формирования самооценки у детей данного возраста.

Одним из таких ученых является К. Роджерс, американский психолог, который разработал теорию самооценки и самовосприятия. В своих

исследованиях он выделял важность понимания и принятия себя, а также роли позитивного взаимодействия с окружающими людьми в формировании самооценки у детей.

Также важное влияние на исследования формирования самооценки оказала теория Л. С. Выготского о социокультурном развитии. Выготский выделял значимость взаимодействия с ближайшим окружением, включая взрослых и более опытных сверстников, в процессе формирования самооценки у детей [23, с. 352].

Формирование самооценки в младшем школьном возрасте связывается исследователями, прежде всего, с включением ребенка в процесс обучения.

Однако, несмотря на разработанность психологами теоретического и практического материала по каждой из вышеперечисленных проблем недостаточно исследований, раскрывающих формирование самооценки младших школьников. Решению этого вопроса и посвящено наше исследование [20; 72].

Цель исследования – теоретически обосновать, апробировать и проверить эффективность реализации модели и программы формирования самооценки младших школьников.

Объект исследования – самооценка младших школьников.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования – адекватное формирование самооценки у младших школьников будет происходить, если:

– разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки младших школьников, состоящей из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков;

– разработать и провести программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему исследования в психолого-педагогической литературе и рассмотреть феномен адекватной самооценки.

2. Раскрыть возрастные особенности самооценки младших школьников.

3. Разработать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования самооценки младших школьников.

6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования с использованием методов математической статистики.

8. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Методы и методики, используемые в исследовании:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизирование, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, метод тестирования по следующим психодиагностическим методикам:

– Методика исследования самооценки Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;

– Методика «Лесенка» В.Г. Щур;

- Методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой.
- 3. Методы математической статистики: Т- критерий Вилкоксона.

Данное исследование проводилось на базе Гимназии №1 г. Челябинска. Исследование проводилось с учащимися 3 класса, состоящего из 25 человек, участие в котором приняло 21 человек. Возраст участников – 9-10 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

Самооценка играет важную роль в различных сферах жизни, включая личностное развитие, социальные отношения, психическое здоровье и академические достижения. Она может влиять на мотивацию, самоэффективность, самоопределение, уверенность в себе и общую жизненную удовлетворенность [6; 11; 15].

В литературе акцентируется важность формирования и развития положительной самооценки у детей, особенно в младшем школьном возрасте. На этом этапе развития ребенка формируются его представления о себе, и его самооценка может оказывать значительное влияние на его учебную мотивацию, саморегуляцию, отношение к учению и социальную адаптацию [32; 36].

Самооценка определяется отношением реального «Я» и идеального. Разница между ними не только определяет уровень оценки, но и контролирует поведение человека. Чем сильнее реальное отличается от идеального, тем вероятнее, что самооценка будет ниже. Соответственно, если уровни реального и идеального будут слабо различаться, то и уровень самооценки будет высоким. Таким образом, самооценка – это самоосознание на данном уровне своих способностей, сопоставление своих возможностей с жизненными целями и задачами [7; 37].

Известный советский и российский социолог, И.С. Кон определял самооценку как познавательную структуру, которая обобщает и структурирует опыт индивида, то есть расширяет знания о себе.

По мнению У. Джеймса, самооценка основана на двух компонентах: самооценке своей успешности и самооценке своей ценности. Самооценка успешности связана с оценкой собственных достижений, умений и компетенций. Человек с высокой самооценкой успешности верит в свои способности и часто демонстрирует высокую мотивацию и уверенность в себе [62; 70].

Р. Бернс рассматривает самооценку в структуре «Я-концепции», которая связана с самооценкой как совокупностью установок «на себя» и является суммой всех представлений индивида о самом себе и определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой» [11; 52].

3. Фрейд представляет человека как существо, управляемое сексуальностью и агрессией; подавленные инстинкты при этом вытеснены в подсознание. Человек в реальности не осознает себя, а также истинной причины и мотивов своих поступков и чувств. Поэтому З.Фрейд мало внимания уделяет непосредственно самооценке, в основном психолог связывает ее с функцией «Супер Эго» [5, с. 13].

Рассмотрев понятие самооценки у различных ученых, можно сделать вывод о том, что она рассматривается как часть Я-концепции, то есть самосознания. По У. Джеймсу Я-концепция – это трехуровневая структура, состоящая из компонентов: материальное, социальное и духовное я [14; 27; 57].

– Материальное Я: этот компонент включает в себя все физические аспекты личности, такие как внешность, тело, здоровье и физические способности. Материальное Я связано с восприятием своего физического существования и внешнего облика.



– Социальное Я: этот компонент связан с ролями и отношениями в обществе. Он включает в себя социальные аспекты личности, такие как статус, общественное признание, социальные нормы и роли. Социальное Я формируется через взаимодействие с другими людьми и включает в себя ожидания и оценки социальной среды.

– Духовное Я: Этот компонент относится к внутренним аспектам личности, таким как ценности, убеждения, моральные принципы и личная идентичность. Духовное Я связано с самопониманием, целями и смыслом жизни. Оно формируется через внутренний рефлексивный опыт и саморефлексию.

Самооценка в большинстве связана с духовным компонентом, то есть рефлексивным.

Однако существует устойчивое мнение о том, что самооценка не зависит от эмоциональных и поведенческих реакций, поэтому в Я-концепции выделяют критерий оценки, соотносящийся с самооценкой. Исходя из этого, можно выделить следующее определение.

Самооценка – оценка индивидом или личностью самого себя, своих возможностей, личностных качеств и места среди людей, влияющая на активность, отношение к самому себе и другим [12; 13; 52].

Самооценка влияет на активность человека и желание к самосовершенствованию. Она изменяется благодаря постепенной интериоризации внешних оценок, выражающих общественные требования в требования человека к самому себе, и может быть адекватной или неадекватной [16; 21; 58].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что самооценка – это оценивание в морально-нравственном аспекте своих действий, мотивов и убеждений в моральном аспекте, а также одно из проявлений самосознания.

Теперь, чтобы определить, какое место занимает самооценка в структуре самосознания. Поэтому рассмотрим понятие самосознания.

Самосознание – это осознанное отношение человека к своим желаниям и способностям, мотивам поведения и переживаниям [51; 64].

По мнению различных учёных самосознание может состоять из 2 - 5 компонентов. В большинстве отечественных исследований (Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна) самосознание рассматривается как структура, состоящая из двух компонентов: когнитивного и аффективного [9, с. 76].

Сейчас же более распространенной является точка зрения трехкомпонентной структуры самосознания, состоящей из когнитивного, регулятивного и эмоционального компонента. (И.И. Чеснокова и В.В. Столина).

Таким образом, можно сделать вывод, что самосознание является основой для становления самооценки. Далее рассмотрим классификацию и функции самооценки.

Самооценка как психический процесс классифицируется [21, с. 25].

1. По уровням

1) Нормальная;

Реалистичное восприятие собственных качеств, умений; оценивание своих достоинств и недостатков, а также возможностей и способностей. Человек с адекватной самооценкой уверен в себе, его уровень притязаний соответствует с реальным. Кроме того, он может спокойно и успешно отстаивать свою точку зрения в течение долгого времени.

2) Заниженная;

Человек с низкой самооценкой склонен полагать, что он мало ценится как личность, и эти чувства часто могут приводить к социальным

трудностям. Некоторые из наиболее очевидных черт низкой самооценки: частое самообвинение, даже если на самом деле человек не виноват, проблемы с конструктивным выражением эмоций и ожидание наихудшего из возможных результатов в большинстве ситуаций.

### 3) Завышенная;

Люди с таким типом самооценки характеризуются сильной индивидуальностью и верят в себя больше, чем в окружающих их людей. Поэтому они никогда не слушают и не обращают на них никакого внимания. Они также часто обвиняют других в стрессовых ситуациях и имеют очень большое Эго. Они не могут исправить свои ошибки или критиковать себя. Для них характерно то, что они очень меркантильны и поверхностны.

## 2. По видам

– по соотношению с реальной успешностью - адекватная или неадекватная - уровень адекватности в большей степени определяется способностью трезво оценивать свои личностные качества и поступки.

– по степени стабильности. - стабильная и плавающая – степень устойчивости самооценки к внешним факторам;

– по области действия - общая, частная и ситуативная – разделение самооценки на области или сферы;

– по характеру временной отнесенности – прогностическая, актуальная и ретроспективная самооценка – разделение по оценке временного промежутка;

– по особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная.

В современных психологических исследованиях выделяют несколько функций самооценки.

Ключевой функцией самооценки в жизни человека является регуляторная. Благодаря именно самооценке регулируется поведение,

деятельность личности, ее мотивация; индивид может соотносить свои ресурсы и возможности с целями и задачами деятельности [8, с. 100].

Галкина Т.В. выделила три функции самооценки: прогностическая, ретроспективная и актуальная. Соответственно каждая из функций относится к временному промежутку деятельности.

1. Прогностическая функция реализуется в оценке потенциала своих возможностей, актуализируется функция перед началом деятельности.

2. Ретроспективная функция реализуется в оценке уже произошедшей деятельности, ее итогов и достигнутых уровней развития.

3. Актуальная функция реализуется в оценке происходящей деятельности и ее мгновенной коррекции.

Все три функции последовательно взаимодействуют между собой в процессе деятельности личности.

Из отечественных классификаций функций самооценки можно выделить подход Н.И. Сарджвеладзе, в котором наиболее полно описываются шесть основных функций самооценки [18; 20; 44].

1. Функция самовыражения и самореализации;

2. Функция «отзеркаливания», заключающаяся в том, что деятельность личности отражается в сознании окружающих ее людей, а после интериоризируется.

3. Функция саморегуляции и самоконтроля. Реализуется в контроле посредством самооценки поведения.

4. Функция сохранения стабильности собственного «Я». Реализуется в силу внутреннего стремления личности к согласованности.

5. Функция психологической защиты. Реализуется в стрессовых ситуациях, которые пагубно влияют на психику, например, необоснованная

критика, которая благодаря адекватной самооценке может безболезненно воспринята человеком.

б. Функция внутренней коммуникации. Благодаря самооценке происходит внутреннее согласование.

Функционал самооценки довольно широкий: она позволяет человеку осознавать свои способности и возможности, изменять направление своей деятельности в зависимости от результатов. Самооценка помогает человеку выделить его слабые и сильные стороны, чтобы корректировать свою деятельность, а также выстраивать взаимодействие с окружающим человека миром.

В современных психологических исследованиях выделяют личностную и самооценку способностей, однако внимание к изучению более уделяют первой. Личностная самооценка намного сложнее, она определяет комплексную оценку личности своей деятельности, характера, места в обществе и жизни. Однако эти типы самооценки в рамках одного человека могут очень сильно различаться. Например, один и тот же человек может быть виртуозным музыкантом, талантливым художником, но и одновременно с тем быть сильно неуверенным в себе и мнительным бездельником. В данном случае наблюдается высокая самооценка способностей и низкая личностная самооценка [2, с. 14].

Рассмотрев виды, функции и типы самооценки, можно перейти к изучению факторов формирования самооценки.

Учёные выделяют несколько факторов, которые оказывают наибольшее влияние на формирование самооценки:

- 1) семейные взаимоотношения;
- 2) общение со сверстниками.

Соответственно, факторы, формирующие самооценку, условно делят на семейные и социальные [26, с.75].

Семья – главный институт социализации человека, в котором он приобретает первичный социальный опыт, навыков поведения, норм общения и морали. Семейный институт – самый важный аспект в жизни каждого индивида. Именно отсюда происходит формирование первичной самооценки ребенка и одной из главных задач родителей в этот период развития становится формирование адекватной самооценки ребенка.

Выделяют три основных социальных фактора: влияние социума непосредственно на ребенка, положение семьи в обществе (Зачастую самооценка формируется соответственно социальному статусу) и интериоризация чужих оценок.

Таким образом, самооценка — это представление индивида о самом себе, о важности собственной личности, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов. Это позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

## 1.2 Психологические особенности самооценки младших школьников

Младший школьный возраст протекает с момента поступления ребенка в школу и до конца начальной школы, что соответствует возрасту с 6-7 до 9-11 лет.

Дети младшего школьного возраста продолжают воспринимать себя слишком позитивно и переоценивать свои способности. Хотя их навыки восприятия перспективы значительно выросли с дошкольного возраста, однако они еще не могут активно оценивать и сравнивать себя с другими [1, с. 174].

В этом возрасте, в большей степени, у детей цель состоит в том, чтобы определить, справедливо ли с ними обращаются, а также наблюдать, как другие дети выполняют задания, чтобы улучшить свои собственные результаты [25; 50].

Дети начальных классов с гораздо большей вероятностью будут сравнивать свое настоящее «Я» со своим прошлым, что в значительной степени способствует их чрезмерно позитивному и нереалистичному восприятию себя. До восьми лет дети видят себя и других по-разному.

Поступление в школу кардинально меняет жизнь ребенка. Он становится субъектом социальных отношений, имеющий обязанности и ответственность за свою деятельность. Семейный авторитет постепенно начинает снижаться и уходит на второй план, после авторитета сверстников. В начальной школе начинают формироваться многие личностные качества, поэтому ученые уделяют особое внимание к оптимизации процесса воспитания этих качеств у детей, нахождения резервов развития [3, с. 76].

Также меняется и ведущий вид деятельности – игра заменяется учебной деятельностью, которая определяет психические изменения в данном возрасте.

В младшем школьном возрасте формируется произвольность психических функций, появляется самоанализ и контроль своих действий. По мнению Л.С. Выготского наиболее активно формирование самооценки происходит именно в этом возрастном периоде.

Д.Б. Эльконин считал, что данный возраст открывается критическим периодом – кризисом семи лет. Он характеризуется осмыслением ребенком собственных эмоций и переживаний. Также ученый отмечает, что в связи с этим кризисом ребенок более непослушным, утрачивает детскую наивность и непосредственность [Цит. по: 68].

По мнению Б.Г. Ананьева в семилетнем возрасте происходит становление системы переживаний, ребенок осмысляет эмоциональные состояния «я рад», «я зол», «я грустный», «я добрый» и т.д. Благодаря этому появляются особенности, характерные данному кризису [4, с. 169].

1. Осмысление эмоциональных переживаний, из-за чего у ребенка появляется рефлексивный компонент: возникают новые отношения к себе.

2. Происходит аффективное обобщение, т.е. если у ребенка в опыте одна и та же ситуация происходила несколько раз, у него возникает эмоциональное образование, характер которого соотносится с единичным переживанием.

Рассмотрев кризис семи лет с точек зрения различных ученых можно сделать вывод о том, что в данный период происходит [4, с. 124]:

1) непослушность, вредность, попытки показать себя, скрытность от родителей;

2) постепенная утрата непосредственности. Ребенок начинает задумываться о последствиях своей деятельности;

3) скрытность от родителей, сверстников, если ребенку плохо, то он старается не показывать это. Возникают проблемы в воспитании.

Л.С. Выготский утверждал, что готовность к обучению формируется, как ни странно, в ходе самого обучения, то есть до того времени пока ребенок не обучается в системе образования, до тех пор нет готовности к учебе. Готовность складывается к началу второго семестра обучения [4, с. 49]

Для развития самооценки важным фактором является оценка успеваемости учащихся. Через оценки ребенок получает обратную связь о своих академических достижениях и прогрессе. Оценки позволяют ему понять, в каких предметах он добивается успеха и в чем ему еще предстоит усиленно работать [60; 65].



Оценка успеваемости влияет на самооценку ребенка, поскольку она становится индикатором его способностей и компетентности. Положительные оценки могут укрепить уверенность в себе и повысить самооценку, поскольку ребенок видит, что он успешен в учебе. Однако, негативные оценки могут негативно сказываться на самооценке, вызывая чувство неуверенности или неудовлетворенности своими результатами [51; 59].

Важно отметить, что оценка успеваемости должна быть объективной и справедливой, чтобы не искажать реальное представление ребенка о своих способностях. Кроме того, оценки должны быть конструктивными и направленными на развитие, чтобы помочь ребенку определить области, в которых ему нужно улучшиться, и разработать стратегии для достижения лучших результатов [19; 48].

Однако из-за оценок же формируются формальные группы в школьном обществе: «двоечники», «отличники», «хорошисты» и т.д. При таком делении происходит формирование самооценки: у тех, кто учится на отличные отметки, самооценка завышается, а у тех, кто на плохие – занижается. На этой почве между детьми нередко бывают конфликты [22; 28; 33].

В младшем школьном возрасте дети обычно проявляют ограниченную самокритичность и склонны замечать ошибки и недостатки у других людей, вместо того чтобы осознавать и анализировать свои собственные. Самосознание и самоконтроль в этом возрасте развиваются опосредованно через взаимодействие с окружающими.

Вместо прямого осознания и оценки себя, дети ориентируются на восприятие и мнения других людей. Они могут стремиться соответствовать общепринятым нормам и ожиданиям, исходя из того, как их видят

окружающие. Поэтому самосознание в младшем школьном возрасте развивается более медленно по сравнению с восприятием других [53; 69].

В процессе формирования самооценки у младших школьников важно помогать им осознавать и понимать собственные качества, достижения и способности. Поддержка со стороны взрослых, поощрение положительных аспектов личности и развитие навыков рефлексии и самооценки могут помочь детям преодолеть недостатки в самосознании.

Для развития самокритичности и самосознания важно создать безопасную и поддерживающую среду, где дети могут выражать свои мысли и чувства, а также получать конструктивную обратную связь от педагогов и родителей. Поощрение самоанализа, помощь в установлении связи между собственными действиями и результатами, а также моделирование самокритичности со стороны взрослых могут способствовать развитию самооценки и самосознания у младших школьников [17; 29].

Важным аспектом самооценки является уровень притязаний, который в младшем школьном возрасте формируется под влиянием успеваемости ребенка в учебе и отношений со сверстниками. Дети, которые успешно учатся и пользуются авторитетом у своих сверстников, обычно имеют адекватные и реалистичные ожидания от себя.

Уровень притязаний отражает ожидания ребенка от собственных возможностей и достижений. Школьники с адекватным уровнем притязаний устанавливают реальные цели и стремятся достигать их. Они не ставят слишком высоких требований к себе, что позволяет им чувствовать удовлетворение от своих достижений [30; 44].

Еще одно изменение на этом этапе - дети начинают сравнивать себя с окружающими и оценивать себя. Они начинают видеть себя более реалистично, особенно по мере того, как их социальный круг расширяется и

они узнают больше других детей, их характеры. Дети будут воспринимать чужие культурные и социальные ценности и стандарты как свои собственные, и будут судить, насколько они соответствуют этим идеалам. Для ребенка очень важно выглядеть, одеваться или вести себя определенным его обществом образом.

Развитие аффективно-ценностного самоотношения ребенка, результатом которого является определенная самооценка, происходит путем отражения им реальных связей с окружающим миром, которые существуют только благодаря активности личности. Стоит заметить, что самооценка в данном случае является мотивационным фактором, поэтому регулируя активность ребенка в той или иной деятельности, можно достичь гармоничного развития индивида [56; 59].

В рамках самооценки, совместная деятельность играет важную роль в формировании у младших школьников положительного отношения к себе. Когда ребенок активно взаимодействует с другими детьми и взрослыми в коллективной работе, он может получать подтверждение своих способностей, талантов и умений. Это позволяет развивать уверенность в собственных силах и оценивать себя как полноценного участника команды [50; 55].

Сравнение своих успехов и достижений с успехами других детей в рамках совместной деятельности также имеет важное значение. Оно помогает младшим школьникам осознать свои сильные стороны и области, в которых они преуспевают, а также понять, где можно развиваться и улучшать свои навыки. Сравнение не должно быть источником негативных эмоций или недостаточности, а служить стимулом для личностного роста и развития.

Самооценка младших школьников также формируется через осмысление своего труда и его последствий. Когда ребенок видит, что его усилия приносят результаты и приводят к положительным изменениям, он

начинает ценить свои достижения и приобретает уверенность в своих способностях. Важно, чтобы ребенок осознавал важность своего вклада в общественно полезную работу и видел, как его действия влияют на окружающую среду и других людей [39; 40].

Таким образом, в становлении адекватной самооценки большую роль играет оценка педагога и родителей деятельности ребенка. Причем важно, чтобы эта оценка была общепризнана сверстниками и другими участниками социума ребенка.

В последнее десятилетие самооценка определяется как формирующий процесс оценки, посредством которого учащиеся заботятся о качестве своей работы, оценивают степень, в которой они отражают конкретные и четкие цели или критерии, и соответственно пересматривают ее. Это процесс, который активно вовлекает школьников в процесс обучения, тем самым обеспечивая им самоуправление, самоконтроль, самотрансформацию, делая их независимыми исследователями своего обучения и знаний [54; 61].

Самооценка поддерживает мотивацию к обучению и является одним из наиболее важных навыков, необходимых учащимся для их будущего профессионального развития и обучения на протяжении всей жизни

Обучение школьников практике самооценки приводит к более высоким результатам обучения и саморегулируемому обучению. Это повышает интерес и мотивацию детей, одновременно повышая качество обучения и успеваемость, помогая им развить компетентность в анализе своей работы [35]

Учащиеся развивают более высокую эффективность и повышают свою личную успеваемость. Учащиеся могут описывать свои достижения, развивать метапознание, а также улучшать свое обучение и развитие [18; 34].

Таким образом, доверительность и открытость, послушание и исполнительность – важные личностные особенности детей младшего школьного возраста. Это время формирования самооценки и нормального уровня притязаний. Ребёнок начинает изучать свои способности и возможности, осознавать, что успех зависит не только от имеющихся возможностей, а от старания и прилагаемых усилий.

### 1.3 Модель формирования самооценки младших школьников

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, дали нам возможность создать дерево целей исследования.

Дерево целей – это высокоструктурированная, выстроенная, согласно иерархическому принципу, комплекс целей программы, плана в которой выделены: генеральная цель; подчинённые ей подцели 1-ого, 2-ого и следующих уровней [23; 24].

Строительство дерева целей начинается с определения основной цели или проблемы, которую нужно решить. Затем эта цель разбивается на более конкретные подцели или задачи, которые являются необходимыми для достижения основной цели.

При построении «Дерева целей» мы руководствовались следующим алгоритмом:

- 1) определить генеральную (общую) цель;
- 2) разделить общую цель на подцели первого уровня;
- 3) разделить подцели первого уровня на подцели второго уровня;
- 4) разделить подцели второго уровня на более детальные составляющие (подцели третьего уровня).

Представим далее «Дерево целей» формирования самооценки младших школьников.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

1. Теоретически обосновать проблему формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.1. Изучить понятие «адекватная самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать основные подходы к пониманию определения «адекватной самооценки».

1.1.2. Представить классификации самооценки младших школьников.

1.2. Изучить особенности адекватной самооценки младших школьников.

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего школьного возраста.

1.2.2. Рассмотреть особенности младшего школьного возраста.

1.2.3. Исследовать особенности самооценки младших школьников.

1.2.4. Определить преобладающие способы формирования самооценки младших школьников.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.3.1. Разработать «Дерево целей» адекватной самооценки младших школьников.

1.3.2. Определить основные принципы построения психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.3.3. Обозначить пути формирования адекватной самооценки младших школьников.

2. Организовать исследование адекватной самооценки младших школьников.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования самооценки младших школьников.

2.1.1. Спланировать этапы исследования самооценки младших школьников.

2.1.2. Выбрать методы исследования самооценки младших школьников.

2.1.3. Подобрать методики исследования самооценки младших школьников.

2.2. Дать характеристику выборке и провести анализ результатов исследования самооценки младших школьников.

2.2.1. Определить и дать характеристику выборки исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.1.1. Определить цели, задачи и этапы коррекционной работы.

3.1.2. Разработать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2.1. Провести диагностическое исследование самооценки младших школьников после реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2.2. Сравнить результаты диагностики до и после проведения программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.3. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.3.1. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов.

На основе «Дерева целей» нами была разработана модель исследования формирования адекватной самооценки младших школьников, представленная на рисунке 2.



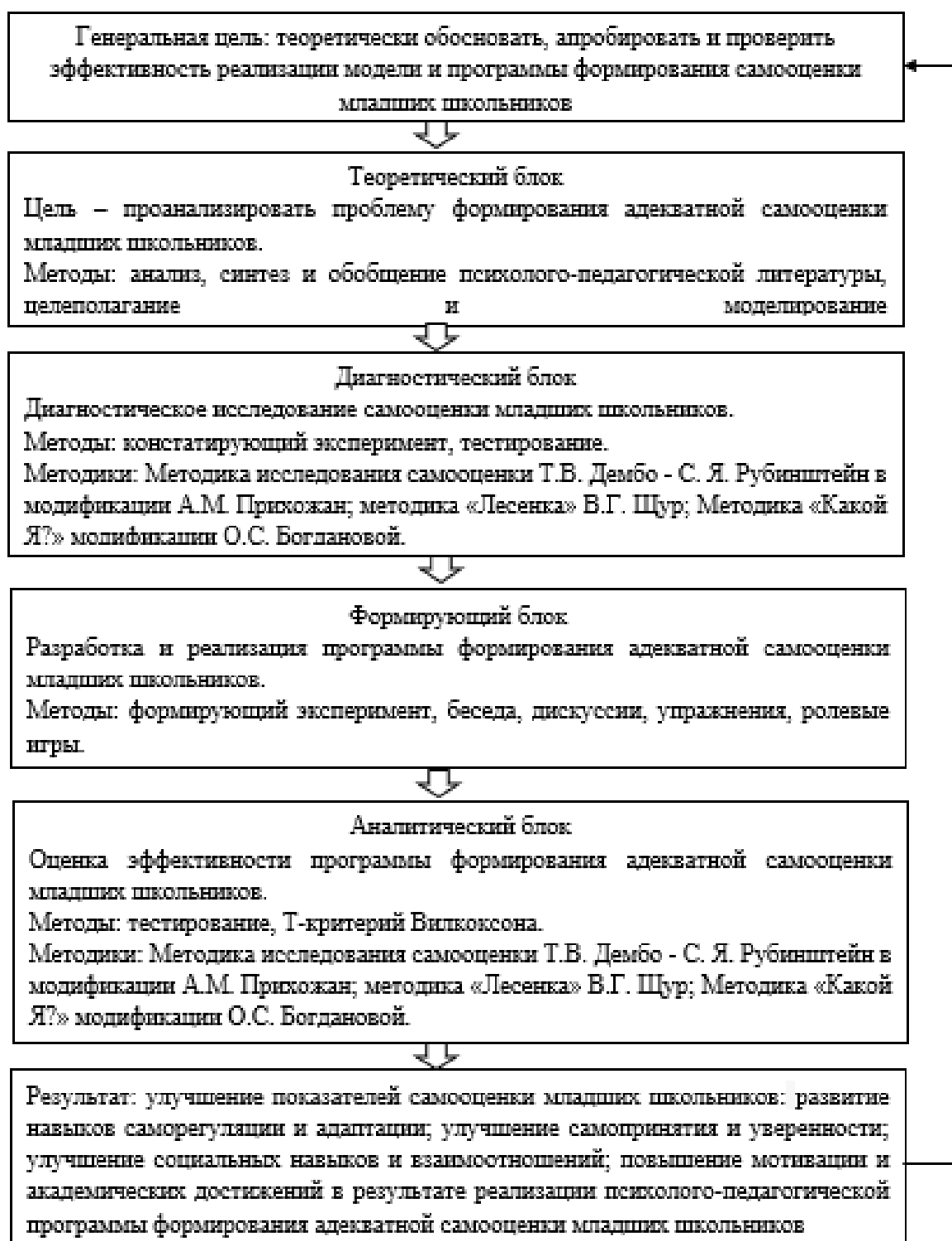


Рисунок 2 – Модель исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

В психолого-педагогической литературе под моделью понимается искусственно или естественно созданное с целью изучения социально-психологических состояний и процессов явление (ситуация, процесс, предмет и т.д.).

Психологическое моделирование считается обязательной формой абсолютно всех видов психологической работы: диагностики, коррекции, профилактики, консультирования, исследования, просвещения.

Модель формирования адекватной самооценки младших школьников основывается на системе принципов: принцип системности коррекционных, развивающих и профилактических задач, принцип единства диагностики и коррекции, принцип учета возрастных, психолого-педагогических и индивидуальных особенностей группы, принцип комплексности методов психологического воздействия.

В соответствии с данными принципами, которые были положены в основу модели формирования адекватной самооценки младших школьников, её технологический компонент должен включать несколько блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

В теоретический блок входит изучение, сбор информации, синтез, анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме конфликтного поведения подростков и возрастных особенностей конфликтного поведения подростков, а также целеполагание и моделирование.

Диагностический блок содержит в себе проведение констатирующего эксперимента, тестирования, анализ и интерпретацию результатов, которые позволяют выявить уровень самооценки младших школьников.

Главными целями диагностического блока являются проведение диагностики и выявления уровня самооценки младших школьников.

– В нашем исследовании мы использовали следующие методики: : Методика исследования самооценки Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика «Лесенка» В.Г. Щур; Методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой.

Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию специальной программы, которая направлена на формирование адекватной самооценки младших школьников, а также просветительская работа с педагогами и родителями.

Основные цели коррекционного блока: создать условия для формирования оптимального уровня самооценки младших школьников.

В своей работе мы применяли специально разработанный комплекс упражнений и игр, который направлен на формирование адекватной самооценки.

Осуществление данных целей дает вероятность младшим школьникам участвовать в школьной жизни более успешно и таким образом добиться улучшения процесса социализации.

В аналитический блок входит проведение повторных диагностик с применением математической статистики. При помощи Т-критерия Вилкоксона мы сравним показатели уровня самооценки младших школьников до и после прохождения нашей программы.

Главной целью данного блока является проведение оценки эффективности программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

В результате реализации программы станет возможным отследить достижение цели по улучшению уровня самооценки младших школьников, а также адекватности самооценки младших школьников.

Таким образом, основываясь на результаты теоретического исследования, которые были представлены в предыдущих параграфах, нами была создана модель формирования адекватной самооценки младших школьников, которая состоит из четырёх блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки.

#### Вывод по главе 1

В данном исследовании мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и установили, что самооценка – это представление индивида о самом себе, о важности собственной личности, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов. Это позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

Также мы выяснили, что дети младшего школьного возраста продолжают воспринимать себя слишком позитивно и переоценивать свои способности. Хотя их навыки восприятия перспективы значительно выросли с дошкольного возраста, однако они еще не могут активно оценивать и сравнивать себя с другими.

В младшем школьном возрасте, в большей степени, у детей цель состоит в том, чтобы определить, справедливо ли с ними обращаются, а также наблюдать, как другие дети выполняют задания, чтобы улучшить свои собственные результаты.

Выяснили, что доверительность и открытость, послушание и исполнительность – важные личностные особенности детей младшего школьного возраста. Это время формирования самооценки и нормального уровня притязаний. Ребёнок начинает изучать свои способности и возможности, осознавать, что успех зависит не только от имеющихся возможностей, а от старания и прилагаемых усилий.

Основываясь на результаты теоретического исследования, которые были представлены в предыдущих параграфах, нами была создана модель формирования адекватной самооценки младших школьников, которая состоит из четырёх блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Целью данного исследования: теоретически обосновать, апробировать и проверить эффективность реализации модели формирования самооценки младших школьников.

Исследование самооценки младших школьников в соответствии с задачами проходило в три этапа:

- 1) поисково-подготовительный;
- 2) опытно-экспериментальный;
- 3) контрольно-обобщающий.

Охарактеризуем подробно каждый этап исследования.

1. Поисково-подготовительный этап. На данном этапе проводился развернутый теоретический анализ литературы по теме исследования, были определены методы работы, методики в соответствии с темой, определена выборка, в рамках которой будет проведено исследование, а также поставлены цели и задачи, объект и предмет исследования; для проведения исследования были выбраны следующие психодиагностические методики:

– Методика исследования самооценки Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;

– Методика «Лесенка» автор В.Г. Щур;

– Методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой.

Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Данные методики были подобраны в соответствии с возрастными особенностями выборки и темой исследования.

2. **Опытно экспериментальный.** В ходе данного этапа в рамках исследования были проведены психодиагностика испытуемых. Разработана и реализована программа формирования адекватной самооценки младших школьников.

3. **Контрольно-обобщающий.** Данный этап включает в себя:

– анализ и обобщение полученных в ходе практического исследования результатов;

– математико-статистическая обработка данных;

– составление психолого-педагогических рекомендаций;

– формулировка выводов исследования;

1. **Теоретические методы:** анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизирование, целеполагание, моделирование.

2. **Эмпирические методы:** констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, метод тестирования, по вышеприведенным методикам.

Подробно рассмотрим все методы и методики исследования.

1. **Метод анализа литературы.** Он является одним из основных методов, применяемых в научных исследованиях, а также при составлении обзоров литературы и написании научных работ. Этот метод предполагает систематическое изучение и анализ доступных исследовательских и научно-теоретических материалов, включая книги, журнальные статьи, научные отчеты, диссертации и другие публикации, связанные с темой исследования.

Метод анализа литературы включает в себя следующие этапы:

1) **определение цели исследования:** перед началом анализа литературы необходимо четко сформулировать цель исследования или обзора;

2) поиск литературы: осуществляется поиск и выбор соответствующих исследовательских работ, публикаций и других источников, связанных с темой исследования;

3) оценка и выбор литературы: проводится оценка качества исследований, релевантности их результатов, а также выбор наиболее значимых исследований для включения в анализ;

4) систематизация и синтез информации: проводится анализ выбранной литературы с целью выделения основных тем, теорий, подходов и результатов исследований. Затем осуществляется синтез полученной информации для формирования общей картины исследовательской области;

5) критический анализ: включает оценку недостатков исследований, определение противоречий и проблем, а также выявление возможных направлений для дальнейших исследований;

6) интерпретация результатов: на основе проведенного анализа формулируются выводы, обобщения и интерпретации полученных результатов, которые могут служить основой для дальнейшей работы или подтверждения гипотезы исследования.

Метод анализа литературы позволяет исследователям ознакомиться с актуальными исследованиями в своей области, обобщить и синтезировать полученную информацию, а также выявить пробелы в знаниях и определить направления будущих исследований. Он является важным инструментом для поддержки научного исследования и обеспечивает научную обоснованность исследовательской работы.

2. Метод обобщения. Данный метод является важным инструментом в научном исследовании, который позволяет суммировать и систематизировать полученные данные, факты или выводы с целью выявления общих закономерностей, образования обобщенных понятий и



формулирования общих утверждений. Этот метод позволяет исследователю перейти от конкретных наблюдений и фактов к более общим выводам и обобщениям [31, с. 315].

В процессе метода обобщения исследователь анализирует собранные данные, идентифицирует общие черты, свойства или закономерности, которые являются характерными для изучаемого явления или объекта исследования. Он систематизирует и структурирует эти общие черты, выделяет ключевые аспекты и основные тенденции, а затем формулирует обобщенные утверждения, которые охватывают больший объем информации и дают более полное представление о рассматриваемом предмете исследования.

Метод обобщения позволяет исследователю выявить основные закономерности и тенденции, которые могут быть применимы не только к конкретным случаям, но и иметь более широкую общую значимость. Он помогает сделать выводы, формулировать теоретические положения, а также предоставляет основу для разработки рекомендаций и принятия практических решений.

Метод обобщения тесно связан с другими методами исследования, такими как анализ, сравнение, синтез и индукция. Он играет важную роль в формировании теорий, гипотез и научных моделей, а также способствует развитию научного знания и его применению в различных областях науки и практики.

3. Метод формирующего эксперимента. Метод исследования, который применяется для изучения воздействия определенных факторов или условий на исследуемые объекты или явления. В рамках формирующего эксперимента исследователь вносит изменения в исследуемые условия или манипулирует исследуемыми факторами с целью изучения их влияния на

объекты исследования. Метод формирующего эксперимента позволяет установить причинно-следственные связи и выявить закономерности взаимодействия между факторами и явлениями [41, с. 114].

4. Метод констатирующего эксперимента. Метод научного исследования, направленный на получение объективных данных и фактов о явлениях или процессах. В рамках данного метода исследователь наблюдает и регистрирует явления, происходящие в естественных условиях, без вмешательства или изменения исследуемых факторов. Главная цель метода констатирующего эксперимента заключается в описании и фиксации наблюдаемых явлений с целью получения эмпирических данных.

5. Метод тестирования. Метод, используемый для измерения и оценки определенных характеристик, способностей, знаний или навыков исследуемых объектов или лиц. Тестирование включает в себя применение стандартизированных тестов, заданий или опросников, которые позволяют собрать качественные и количественные данные о исследуемых объектах. Метод тестирования широко применяется в психологии, образовании, медицине и других областях для оценки компетенций, уровня знаний, когнитивных и психологических характеристик. Тесты в психологии разработаны для измерения различных аспектов психической деятельности, таких как интеллектуальные способности, личностные черты, эмоциональное состояние, мотивация и другие психологические параметры.

Тестирование позволяет получить объективные и систематизированные данные о психологических характеристиках человека. Оно проводится по определенным правилам и протоколам, которые обеспечивают стандартизацию и надежность результатов. Результаты тестирования могут быть количественно оценены и сравнены с нормативными данными, что

позволяет сделать выводы о психологическом профиле и особенностях испытуемого [27, с. 624].

Существенной особенностью эксперимента является четкий и жесткий подбор конкретного исследуемого фактора. Обязательным условием является регистрация возникающих изменений.

Педагогическая диагностика охватывает широкий круг решаемых задач, в том числе и на определение самооценки каждого учащегося начальной школы. Для измерения самооценки младших школьников были подобраны те диагностические методики, которые являются наиболее объективными в работе с детьми начальной школы. Для выявления различных уровней нравственных суждений, самооценки, которые формируются у младших школьников в процессе учебной деятельности, был проведен специальный констатирующий эксперимент.

Диагностические методики исследования:

1) Методика изучения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

По результатам методики можно узнать уровень самооценки, зрелости, самокритичности. Определяется, насколько испытуемый удовлетворен своей жизнью, адекватно ли он воспринимает реальность.

Изучение самооценки по шкале Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн возможно в нескольких методических вариантах. Согласно первому из них, изначально разработанного авторами метода, испытуемых просят сделать одну отметку на каждой вертикальной линии шкалы, показывающая собственное представление об уровне той или иной индивидуальной черты.

В другой версии того же метода тестировали испытуемых просят сделать две отметки на каждой вертикальной линии шкалы. Один из них представляет собой реальную индивидуальную самооценку, определенной

собственной черты, а вторая относится к желаемому уровню той же самой черты. В этом случае разница между фактическим и желаемым уровнем показывает возможное несоответствие между уровнем притязаний и самооценкой.

Исследование становится более сложным, однако полученные результаты дают более широкую перспективу в изучении самооценки и дают более полную и сложную картину личностных характеристик испытуемых.

## 2) Методика «Лесенка» В.Г. Щур.

Эта методика позволяет изучить уровень самооценки, самопринятия и самооценки детей.

Методика "Лесенка" основана на представлении самооценки как иерархической структуры, которая включает в себя разные аспекты и уровни самооценки. Главной целью методики является выявление и анализ этих уровней и аспектов самооценки.

Процедура методики включает в себя следующие этапы:

1. Рисование лестницы: детям предлагается нарисовать лестницу, состоящую из нескольких ступеней. Каждая ступень лестницы представляет собой уровень самооценки, от самого низкого до самого высокого.

2. Заполнение ступеней: детям предлагается заполнить каждую ступень лестницы словами или фразами, которые отражают их самооценку на каждом уровне. На самой нижней ступени могут находиться отрицательные или негативные высказывания о себе, а на самой верхней - положительные и уверенные утверждения.

3. Обсуждение результатов: после заполнения лестницы психолог проводит с детьми беседу, во время которой они делятся своими мыслями и чувствами, связанными с каждым уровнем самооценки. Психолог задает

вопросы, помогающие понять, какие факторы влияют на самооценку ребенка и как она может быть улучшена.

Методика "Лесенка" позволяет не только выявить уровень самооценки у младших школьников, но и исследовать ее динамику и изменения в процессе работы с психологом. Это помогает разработать индивидуальные программы коррекционной работы для поддержки и развития самооценки у детей.

### 3) Методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой.

Данная методика является психологическим инструментом, разработанным для изучения самооценки у детей и подростков. Она позволяет получить информацию о том, как ребенок воспринимает себя, свои качества, способности, достижения и проблемы.

Методика основана на принципе самоотражения, то есть способности индивида осознавать и выражать свое представление о себе. В основе методики лежит представление об интегративной самооценке, которая включает в себя различные аспекты личности, такие как физическое и интеллектуальное развитие, социальные навыки, эмоциональное состояние и другие.

Методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой имеет ряд преимуществ. Во-первых, она позволяет получить информацию о самооценке ребенка из первых уст, прямо от него самого. Во-вторых, методика позволяет выявить некоторые внутренние конфликты и проблемы, с которыми ребенок может столкнуться в процессе своего развития. В-третьих, методика может быть использована в практической работе с детьми для поддержки их психологического развития и самоопределения.

Использование данных методик позволило получить более полную картину о самооценке младших школьников. Комбинированное применение

разных методик позволяет учесть различные аспекты самооценки и получить более объективные результаты, способствуя более эффективной формирующей работе с детьми.

Методики математической статистики: t-критерий Вилкоксона.

Данный метод является математико-статистическим критерием, при помощи которого можно провести оценку показателей, которые были измерены в разных условиях, но на одной выборке испытуемых

Таким образом мы разобрали этапы, поставили практические задачи исследования, а также подробно рассмотрели используемые методы и методики исследования для дальнейшего их использования [47; 66].

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Психолого-педагогическая характеристика коллектива учащихся.

Данное исследование проводилось на базе Гимназии №1 г. Челябинска. Исследование проводилось с учащимися 3 класса, состоящего из 25 человек, участие в котором приняло 20 человек. Возраст участников – 9-10 лет.

Данная группа испытуемых была выбрана в связи с подходящим возрастом детей, а также примерно равного полового соотношения детей. Также стоит отметить, что в данном классе присутствует благоприятный климат: теплые отношения между учащимися, хорошее отношение к педагогам, довольно хороший уровень успеваемости. Однако у детей наблюдаются нередкие нарушения дисциплины, чаще всего во внеурочное время [43; 63].

Также дети проявляют интерес к урокам и желание задавать вопросы при возникновении затруднений. Это говорит о их стремлении к обучению и активном включении в учебный процесс. Они также проявляют желание

работать на уроке, что может быть положительным фактором для формирования и развития их самооценки.

Коллективная работа в классе ещё не налажена. Многие дети не участвуют в групповых взаимодействиях, а большую часть времени проводят в мобильных устройствах. Учащиеся открыто идут на контакт, задают вопросы при затруднении и проявляют желание к работе на уроке.

Также следует отметить, что некоторые учащиеся проявляют активность и инициативу на уроках. Они проявляют интерес к учебному материалу, активно участвуют в обсуждениях и готовы делиться своими мыслями и идеями. Эти дети обладают хорошими коммуникативными навыками и способны организовывать коллективную работу, стимулируя других учащихся к активному участию.

Однако среди учащихся также есть дети, проявляющие некоторую неуверенность и неудовлетворенность собственными достижениями. Они могут испытывать затруднения в понимании учебного материала или умении справляться с заданиями.

Таким образом, в данном классе можно выделить разнообразие индивидуальных особенностей учащихся. Некоторые проявляют высокий уровень мотивации, активности и коммуникабельности, в то время как другие нуждаются в дополнительной поддержке и стимуле для полноценного участия в учебном процессе.

Для качественного определения уровня самооценки у младших школьников были проведены три экспериментальные методики: методика определения самооценки Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, методика «Лесенка» В.Г. Щур и методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой.

По итогам проведения методики определения самооценки Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн были выявлены следующие результаты, представленные в Приложении – 2, таблице 2.1.

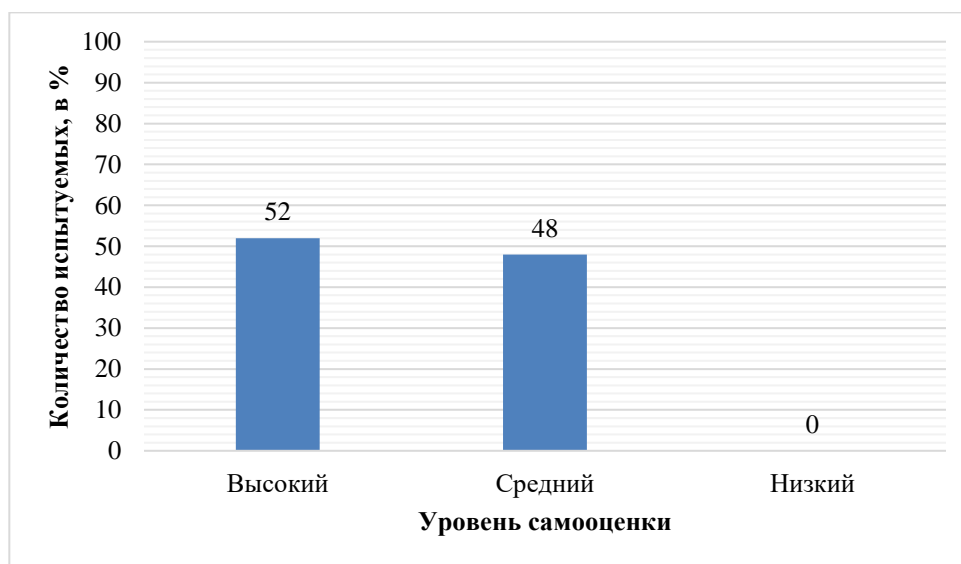


Рисунок 3 - Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн

1. Распределение самооценки: исходя из полученных данных, можно сказать, что 52% детей имеют высокую самооценку, а 48% детей имеют средний уровень самооценки. Отсутствие низкого уровня самооценки в данной выборке может указывать на то, что большинство детей в классе имеют положительное отношение к себе и своим способностям.

2. Положительный климат: наличие высокой самооценки у 52% детей может указывать на благоприятный климат в классе. Теплые отношения между учащимися и хорошее отношение к педагогам, а также довольно хороший уровень успеваемости могут способствовать формированию положительной самооценки у детей.

3. Потенциал для развития: несмотря на высокую самооценку у большинства детей, следует обратить внимание на 48% детей, у которых был выявлен средний уровень самооценки. Это может указывать на потенциал для



дальнейшего развития самооценки и работы над повышением уверенности в своих силах. Для этой группы детей может быть полезным проведение дополнительных активностей и тренингов, направленных на развитие позитивного отношения к себе и повышение уверенности.

Показатели низкой самооценки отсутствуют, что говорит о благополучной социальной обстановке внутри классного коллектива, а также об особенностях данного возрастного периода – дети в большей степени обладают средневысокими показателями самооценки.

Высокая самооценка присуща 52% детей, что нормально в данном возрастном периоде, однако часть из этих детей обладает очень высокой самооценкой, что говорит о определенных отклонениях в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Эти школьники могут переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода, а также столкнувшись с противодействием окружающих, могут озлобиться, проявить мнительность, высокомерие или агрессию, замкнуться.

Второй методикой, которая была использована в исследовании – «Лесенка», составитель В.Г Щур.

По результатам проведения данной методики были выявлены следующие результаты, представленные в Приложении – 2, таблице 2.2.

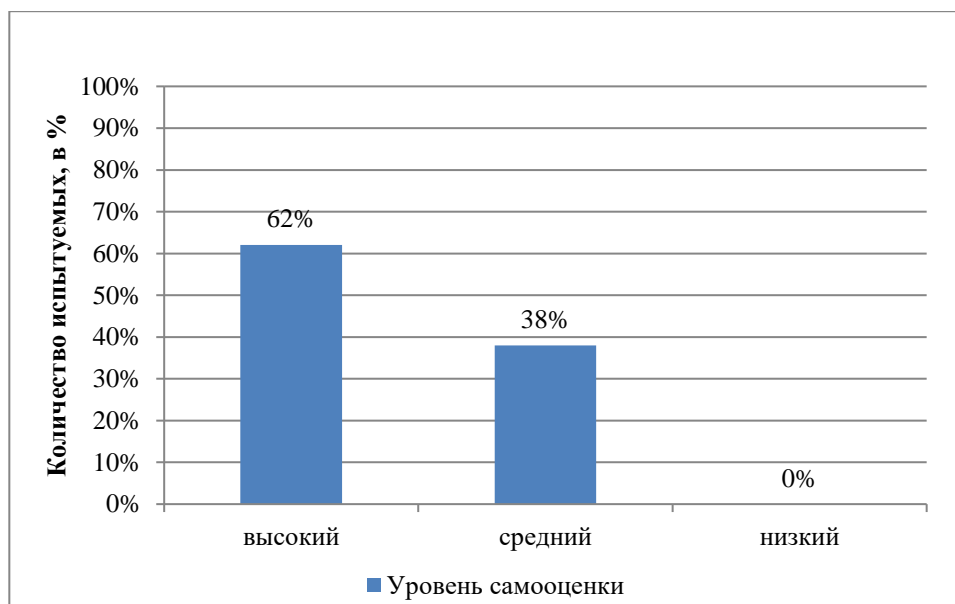


Рисунок 4 - Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г Щур

Результаты проведения второй методики подтверждают результаты первого исследования, и говорят так же о том, что у большинства детей адекватный уровень самооценки, однако в данной методике у испытуемых преобладает высокий уровень самооценки – 62% (13 детей), в отличие от первой в которой 62% – дети со средними показателями. Средний уровень самооценки характеризуется тем, что идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию, стремлением развить в себе желательные качества.

Заниженные показатели самооценки, так же как и в первой методике, отсутствуют, что подтверждает то, что в классе приятная социальная обстановка; а также отсутствие тяжелых внутрисемейных конфликтов у детей. Заниженная самооценка, как правило, связана с определенной психологической проблемой: разрушение ситуации успеха, нарушение межличностных отношений со значимыми взрослыми, высокий уровень тревожности.

Последней методикой, проведенной в рамках практического исследования, стала методика «Какой Я?» в модификации О.С. Богдановой.

По итогам проведения методики определения самооценки «Какой Я?» в модификации О.С. Богдановой. были получены следующие данные (Приложение – 2, таблица 2.3).

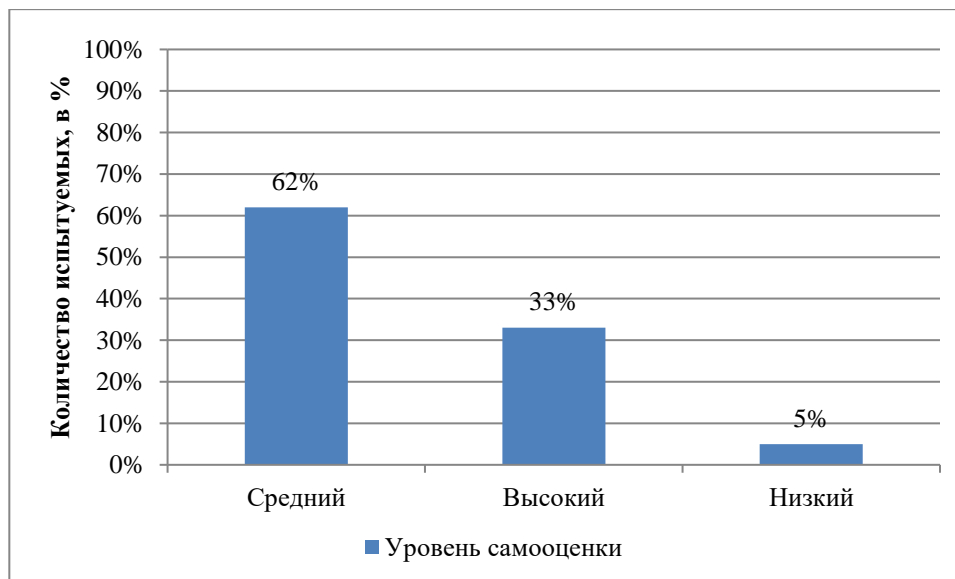


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» модификация Богдановой О.С.

Анализ результатов методики показал, что у 7 детей (33%) выявлен высокий уровень самооценки личностных качеств. Высокие показатели говорят о том, что школьник принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой, результаты свидетельствуют о достаточном уровне самоуважения. Однако чрезмерно высокие показатели могут быть следствием воспитания в семье по принципу кумира, либо компенсирующим фактором. Последняя особенность больше относится к слабоуспевающим учащимся;

Так же как и в первой методике, наибольшее количество процентов испытуемых (62%, 13 человек) относятся к средним показателям самооценки,

что подтверждает результаты предыдущих методик. Данный показатель, как было уже сказано ранее, говорит об адекватной самооценке, только в данном случае самооценки личностных качеств. Это значит, что дети адекватно воспринимают свои преимущества и недостатки и большинство из испытуемых не имеют отклонений.

Однако, в результатах последней методики присутствует часть детей (5% - 1 ребенок) с показателями низкой самооценки личностных качеств, что свидетельствует о проблемах связанных с ощущением малой ценности своей личности. В данном случае это может быть связано с отсутствием поощрения ребенка родителями или педагогами. Ну и конечно немаловажную роль играет успеваемость, т. к. именно ее показатель является определяющим фактором в оценивании себя как ученика.

По результатам исследования самооценки младших школьников с использованием трех методик - Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн, "Лесенка" В.Г. Щур и "Какой Я?" модификации О.С. Богдановой, можно сделать следующие выводы:

1. Высокий уровень самооценки: Наибольший процент детей с высоким уровнем самооценки был выявлен во первой и второй методиках. Это свидетельствует о том, что подавляющее большинство младших школьников в данной выборке имеют положительное отношение к себе, своим способностям и достижениям.

2. Средний уровень самооценки: В первой методике 48% детей имеют средний уровень самооценки, во второй методике - 38%, а в третьей методике - 62%. Это указывает на то, что значительная часть детей несколько сомневается в своих способностях и может требовать дополнительной поддержки и стимулирования.

3. Низкий уровень самооценки: Единственный случай низкого уровня самооценки был обнаружен в третьей методике, где 5% детей показали низкий уровень самооценки. Это меньшая доля детей с низким уровнем самооценки по сравнению с другими категориями.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о наличии положительной самооценки у большинства младших школьников в данной выборке. Однако, существует группа детей с средним уровнем самооценки, которые могут нуждаться в дополнительной поддержке и стимулировании. Также важно уделить внимание и помощь детям с низким уровнем самооценки для развития и повышения их уверенности в себе и своих способностях.

#### Выводы по 2 главе

Исследование формирования самооценки младших школьников было организовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Нами была проведена первичная обработка данных, были определены количественные показатели особенностей самооценки младших школьников, а также был проведен статистический анализ.

Опытно-экспериментальный этап работы был проведен на базе МБОУ «Гимназия №1 г. Челябинска». Результаты изучения самооценки младших школьников по методикам Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн, "Лесенка" В.Г. Щур и "Какой Я?" модификации О.С. Богдановой, можно сделать следующие вывод, о наличии положительной самооценки у большинства младших школьников в данной выборке. Однако, существует группа детей с средним уровнем самооценки, которые могут нуждаться в дополнительной поддержке и стимулировании.

На основе изученной психолого-педагогической литературы и полученных результатов исследования нами была разработана психолого-педагогическая программа, направленная на формирование адекватной самооценки младших школьников.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### 3.1 Программа формирования самооценки младших школьников

Разработка программы формирования адекватной самооценки младших школьников является актуальной задачей, так как она способствует развитию здоровой самооценки, помогает детям преодолеть негативные эмоции и стрессы, улучшает их социальную адаптацию и способствует успеху в учебной деятельности.

При разработке программы мы опирались на программы уроков психологии, которые уже существуют в психолого-педагогической литературе, и на работы таких психологов, как М. Селигман, М. Розенберг.

Цель программы: Формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи программы:

1. Познакомить младших школьников с понятием самооценки и объяснить ее важность для развития личности.
2. Развивать у младших школьников навыки позитивного мышления и умение находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.
3. Создать условия для развития навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, умения строить положительные отношения и эффективно коммуницировать.

Программа формирования адекватной самооценки младших школьников опирается на следующие принципы:

1. Принцип позитивного подхода: Программа ставит акцент на позитивных аспектах личности ребенка и его достижениях, способствуя развитию позитивного самовосприятия и самооценки.

2. Принцип социальной среды: Программа учитывает влияние окружающей социальной среды на формирование самооценки младших школьников. Она направлена на создание поддерживающей и благоприятной атмосферы в семье и школе, где ребенок может чувствовать себя уверенно и ценно.

3. Принцип активности и практического опыта: Программа предлагает активные методы и практические упражнения, которые позволяют детям непосредственно взаимодействовать с материалом, опытно осознавать свои возможности и достижения.

4. Принцип постепенности и последовательности: Программа предусматривает систематическую и последовательную работу над формированием самооценки. Она предлагает постепенное увеличение сложности задач и упражнений, учитывая возрастные особенности младших школьников.

5. Принцип психологической безопасности: Программа создает безопасную и поддерживающую среду для младших школьников, где они могут высказываться, делиться своими мыслями и эмоциями, не опасаясь осуждения или критики.

6. Принцип взаимодействия и сотрудничества: Программа предполагает активное взаимодействие ребенка с педагогами, родителями и другими участниками образовательного процесса. Она поддерживает сотрудничество и взаимодействие между всеми сторонами.

В разработанной программе использовались такие методы, как:



Групповая дискуссия – публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения. Это совместное обсуждение спорных вопросов, позиций и стратегий поведения участников.

Игротерапия. Способствует формированию самооценки через игровой процесс. Человек, занимающийся игротерапией, может испытать успехи и достижения во время игры, что способствует укреплению его уверенности в себе. Игра также позволяет развивать навыки принятия решений, управления эмоциями и социальных навыков, что положительно влияет на самооценку.

Арттерапия. Использует художественное творчество для формирования самооценки. Через процесс творчества и выражения себя через искусство, человек может открыть свои внутренние чувства и эмоции, что способствует осознанию и признанию своей индивидуальности и ценности. Успешное создание искусства и получение положительной обратной связи может укрепить самоуважение и повысить самооценку.

Психогимнастика - использует двигательную экспрессию и способствует формированию самооценки. Через физическую активность и движение человек может развивать свои физические и когнитивные способности, а также совершенствовать свои навыки и достигать успехов. Положительный опыт и уверенность в своих физических способностях могут переноситься на общую самооценку и уверенность в себе.

Рефлексия – мыслительный процесс, который направлен на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения;

Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, который применяется в работе для отработки и развития коммуникативных умений [13, с. 93].

Методы психологического консультирования включают комбинацию разговорной терапии, поведенческих вмешательств и других терапевтических техник.

Групповое психологическое консультирование – предполагает объединение подростков в благоприятной и конфиденциальной обстановке, способствующей развитию позитивных отношений и коммуникативных навыков.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте 9-10 лет. Программу рекомендуется проводить 1 раз в неделю в специально оборудованном помещении для тренинга. Длительность одного занятия – 45 минут. Количество участников группы – 21 учащийся.

Реализация программы предполагает проведение занятий в специально оборудованном помещении, которое должно отвечать соответствующим условиям и требованиям к техническому обеспечению и оснащению психологического кабинета:

Технические средства: компьютер, принтер, ксерокс, проектор.

Методические материалы:

- практические материалы для психологической работы в школе;
- набор различных материалов (краски, цветные карандаши, фломастеры, бумага и т.п.);
- библиотека практического психолога;
- раздаточный материал для участников, предназначенный для различных групповых занятий.

После того, как мы дали характеристику по программе формирования адекватной самооценки младших школьников, рассмотрим структуру программы и занятий более подробно.

Занятия имеют определенную структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, таких как:

1. Приветствие. Представляет собой сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия.

2. Разминка. Позволяет воздействовать 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 и смысловую.

5. Прощание – смысловое завершение занятий.

Программа по формированию адекватной самооценки младших школьников состоит из 10 занятий (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 3):

Длительность коррекционной программы: 2,5 месяца.

Количество занятий: 10 занятий.

Частота занятий: 1 раз в неделю.

Количество в группе участников: 21 человек.

Продолжительность одного занятия: 45 минут.

Структура занятия: разминка, основная, завершающая часть или рефлексия.

Занятие 1. Введение в программу .

Цель: познакомить младших школьников с понятием самооценки и объяснить ее важность для развития личности.

1. Приветствие и введение.
2. Обсуждение понятия самооценки.
3. Важность самооценки.

4. Основная часть.
  - Упражнение "Круг самооценки".
  - Упражнение "Истории успеха".

5. Обсуждение и анализ занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 2. Позитивное мышление и самооценка .

Цель: развивать у младших школьников навыки позитивного мышления и умение находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.

2. Введение в позитивное мышление.

3. Основная часть:

- Упражнение "Позитивные утверждения".
- Упражнение "Поиск позитива".

4. Развитие умения находить позитивные стороны:

- Упражнение "Поиск позитива в проблеме".

5. Обсуждение и анализ занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 3. Конструктивное взаимодействие и эффективная коммуникация .

Цель: создать условия для развития навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, умения строить положительные отношения и эффективно коммуницировать.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.

2. Введение в конструктивное взаимодействие и коммуникацию.

3. Основная часть:

- Упражнение "Сообщение с уважением".
- Упражнение «Ролевая игра».

4. Развитие навыков эффективной коммуникации:

- Упражнение "Партнерское слушание".

5. Обсуждение и анализ занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 4. Признание и ценность .

Цель: развивать понимание собственной ценности и умение признавать ценность других людей.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.

2. Значение признания и ценности.

3. Основная часть:

- Упражнение "Признание достижений".
- Упражнение "Ценность разнообразия".

4. Развитие навыков признания:

- Упражнение "Комплимент-цепочка".

5. Обсуждение и анализ занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 5. Позитивное мышление .

Цель: развивать у младших школьников навыки позитивного мышления и умение находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.

2. Введение в позитивное мышление.

3. Основная часть:

- Упражнение "Позитивный дневник".
- Упражнение "Позитивные утверждения".

4. Развитие навыков позитивного мышления:

- Упражнение "Переключение мыслей".

5. Обсуждение и анализ занятия.

#### 6. Завершение занятия.

Занятие 6. Развитие самоанализа и самопринятия .

Цель: развивать у младших школьников навыки самоанализа и самопринятия для формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.
2. Введение в самоанализ и самопринятие.
3. Основная часть:
  - Упражнение "Мои сильные стороны".
  - Упражнение "Развитие самопринятия".
4. Развитие навыков самоанализа и самопринятия:
  - Упражнение "Постановка целей и планирование".
5. Обсуждение и анализ занятия.
6. Завершение занятия.

Занятие 7. Конструктивное взаимодействие .

Цель: создать условия для развития навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, умения строить положительные отношения и эффективно коммуницировать.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.
2. Введение в конструктивное взаимодействие.
3. Основная часть:
  - Упражнение "Ролевая игра".
  - Упражнение "Партнерское обсуждение".
4. Развитие навыков конструктивного взаимодействия:
  - Упражнение "Умение высказывать свое мнение".
5. Обсуждение и анализ занятия.
6. Завершение занятия.

Занятие 8. Признание и похвала .

Цель: развивать у младших школьников понимание важности признания и похвалы, а также умение признавать их в себе и других.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.
2. Введение в признание и похвалу.
3. Основная часть:
  - Упражнение "Цепочка похвалы".
  - Упражнение "Создание благодарностей".
4. Развитие навыков признания и похвалы.
  - Упражнение "Замечание положительных моментов".
5. Обсуждение и анализ занятия.
6. Завершение занятия.

Занятие 9. Управление эмоциями .

Цель: познакомить младших школьников с основными эмоциями, научить их управлять своими эмоциями для поддержания адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия.
2. Введение в управление эмоциями.
3. Основная часть:
  - Упражнение "Эмоциональные маски".
  - Упражнение "Управление эмоциями в игре".
4. Развитие навыков управления эмоциями:
  - Упражнение "Дыши и успокаивайся".
5. Обсуждение и анализ занятия.
6. Завершение занятия:

Занятие 10. Подведение итогов и заключительное занятие .

Цель: подвести итоги программы и закрепить полученные знания и навыки формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:
2. Подведение итогов программы:
3. Основная часть:
  - Упражнение "Мое самое ценное качество".
4. Рефлексия и обсуждение.
5. Завершение программы.

Таким образом, разработанная программа по формированию адекватной самооценки младших школьников является целенаправленным и систематическим подходом к развитию у детей положительного самовосприятия и конструктивного отношения к себе. Она строится на принципах позитивного подхода, социальной среды, активности и практического опыта, постепенности и последовательности, психологической безопасности, взаимодействия и сотрудничества.

Программа состоит из 10 занятий, проводимых один раз в неделю. Каждое занятие структурировано и включает в себя разнообразные методы и упражнения, способствующие пониманию и развитию адекватной самооценки.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для того чтобы определить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников, нами был использован тот же диагностический материал, что и на констатирующем этапе исследования.

Первой была проведена методика исследования самооценки Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Результаты повторной диагностики представлены на рисунке 4 (Приложение 4, таблица 4.1).



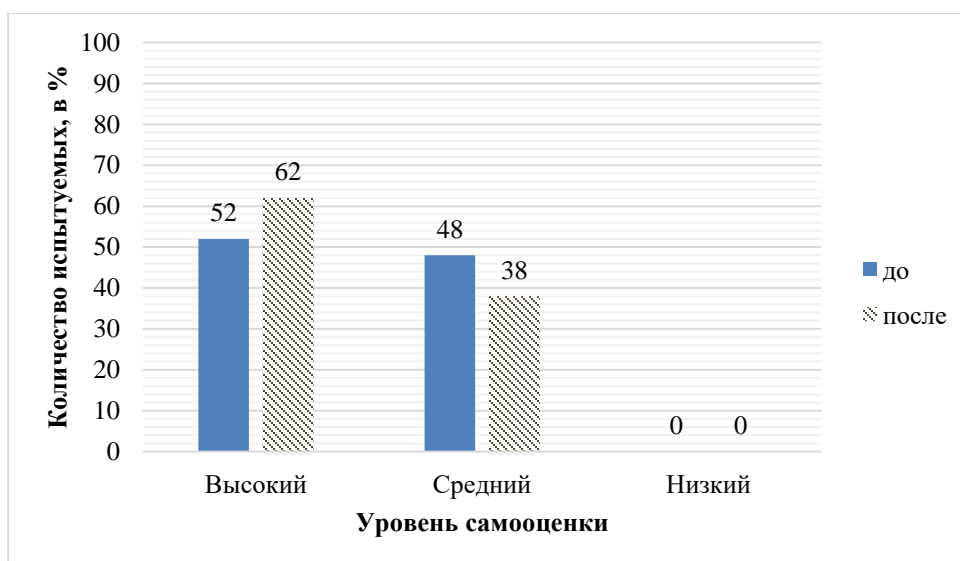


Рисунок 6 – Результаты диагностики самооценки методикой Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после реализации программы

Учащимся предлагалось выполнить специально разработанные бланки со шкалами, которые отражают различные аспекты самооценки, такие как уверенность в себе, оценка своих достижений, отношение к своим способностям и т.д.

До реализации программы формирования самооценки было выявлено, что 52% младших школьников имели высокий уровень самооценки, а 48% находились на среднем уровне самооценки.

После реализации программы формирования самооценки произошли изменения в распределении уровней самооценки. Доля младших школьников с высоким уровнем самооценки увеличилась с 52% до 62%. Это указывает на положительную динамику и подтверждает эффективность программы в повышении уровня самооценки учащихся.

Одновременно с этим, средний уровень самооценки снизился с 48% до 38%. Хотя это может показаться небольшим изменением, это свидетельствует о том, что программа смогла перераспределить уровни самооценки учащихся,

способствуя увеличению числа младших школьников с высоким уровнем самооценки.

Итоговый анализ позволяет сделать выводы об общей положительной динамике изменения самооценки у младших школьников.

Вторым исследованием проводилась методика «Лесенка» автор В.Г. Щур.

Результаты повторного исследования по данной методике представлены на рисунке 5 (Приложение 4, таблица 4.2).

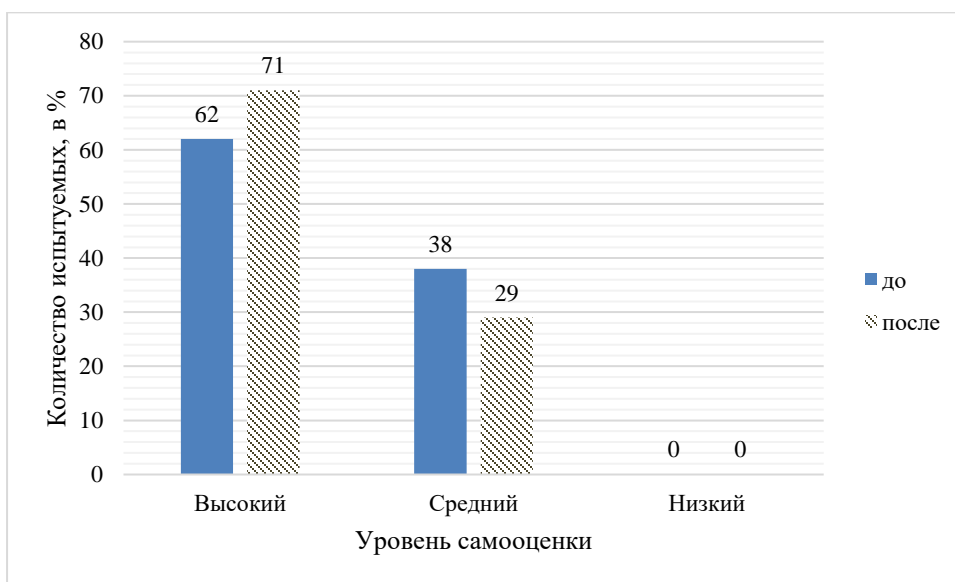


Рисунок 7 – Результаты диагностики самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур до и после реализации программы

Методика "Лесенка" В.Г. Щур используется для оценки уровня самооценки младших школьников. Перед реализацией программы формирования самооценки было выявлено, что 62% младших школьников имели высокий уровень самооценки, а 38% находились на среднем уровне самооценки.

После реализации программы формирования самооценки наблюдаются значительные изменения в распределении уровней самооценки. Доля младших школьников с высоким уровнем самооценки увеличилась с 62% до

71%. Это свидетельствует о положительной динамике и означает, что программа смогла помочь большему количеству учащихся развить высокую самооценку.

Одновременно с этим, средний уровень самооценки снизился с 38% до 29%. Это говорит о том, что программа помогла перераспределить уровни самооценки и сфокусироваться на повышении уровня самооценки учащихся.

Повторное исследование по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой позволило выявить следующие результаты исследования самооценки младших школьников, которые представлены на рисунке 6 и в Приложении 4, таблице 4.3.

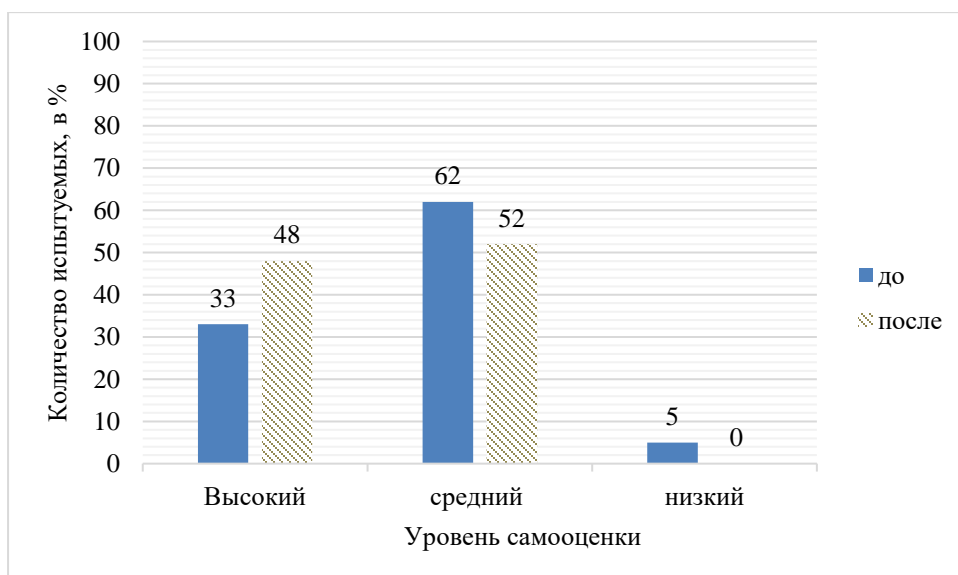


Рисунок 8 – Результаты диагностики самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» модификация Богдановой О.С. до и после реализации программы

Методика "Какой Я?" модификации О.С. Богдановой используется для оценки уровня самооценки у младших школьников. Перед реализацией программы формирования самооценки были получены следующие результаты: 33% младших школьников имели высокий уровень самооценки, 62% - средний уровень, а 5% находились на низком уровне самооценки.

После реализации программы формирования самооценки произошли следующие изменения. Доля младших школьников с высоким уровнем самооценки увеличилась с 33% до 48%. Это свидетельствует о положительной динамике.

Средний уровень самооценки у младших школьников составлял 62% до реализации программы и уменьшился до 52% после реализации. Это может означать, что программа смогла помочь части учащихся перейти на более высокий уровень самооценки, но также возможно, что учащиеся с высоким уровнем самооценки перешли на более высокий уровень, в результате чего средний уровень немного снизился.

Наиболее значительное изменение произошло в доле младших школьников с низким уровнем самооценки. После реализации программы формирования самооценки она стала равна нулю, что означает отсутствие учащихся с низким уровнем самооценки. Это является положительным результатом и свидетельствует о том, что программа эффективно справилась с проблемой низкой самооценки учащихся.

Таким образом, динамика изменений показателей методики «Какой Я?» О.С. Богдановой после реализации программы формирования самооценки свидетельствует о положительном эффекте на учащихся. Большинство детей стали иметь высокую самооценку, а некоторые из них, которые изначально были в категории средней самооценки, также перешли в категорию с высокой самооценкой. Это указывает на успешность программы в повышении уверенности и положительного отношения к себе у младших школьников.

Таким образом, проведение программы формирования самооценки у младших школьников показало положительную динамику изменений. До реализации программы немалая часть учащихся имела средний уровень самооценки, при этом преобладало именно среднее значение самооценки.

Однако после проведения программы, произошли положительные изменения. Показатель высокой самооценки увеличился, что указывает на то, что большая часть детей стала более уверенной в себе и положительно оценивает свои способности и достижения. При этом показатель средней и низкой самооценки снизился, что свидетельствует о том, что учащиеся перешли в категорию с более высоким уровнем самооценки.

С целью проверки гипотезы нашего исследования о том, что формирование адекватной самооценки младших школьников будет успешным на основе разработанной нами программы, был использован Т-критерий Вилкоксона. Расчет Т-критерия Вилкоксона был проведен по результатам методики исследования самооценки Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

$H_0$ : Показатели самооценки младших школьников после проведения программы выше значения показателей до проведения.

$H_1$ : Показатели самооценки младших школьников после проведения программы меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=231$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+21)21}{2} = 231$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 2 + 14.5 = 16.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=21$ :

$$T_{кр}=49 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=67 \quad (p \leq 0.05)$$

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

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

Представим полученные данные на оси значимости (рисунок 7).



Рисунок 9 – Ось значимости T-критерия Вилкоксона по результатам методики исследования самооценки Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после проведения программы превышают значения показателей до проведения.

Таким образом, расчет T-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что формирование адекватной самооценки младших школьников на основе разработанной нами программы формирования самооценки младших школьников, было успешным.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших школьников

Формирование адекватной самооценки является важным фактором в развитии ребенка. Она способствует его эмоциональному благополучию,

социальной адаптации и учебному успеху. Имея доступ к эффективным стратегиям и подходам, педагоги и родители могут сыграть существенную роль в поддержке и развитии положительного самооценочного восприятия у младших школьников.

Нами были разработаны рекомендации для педагогов и родителей, которые могут им помочь подросткам сформировать конструктивные межличностные отношения.

Практические рекомендации педагогам:

1. Создайте поддерживающую и благоприятную образовательную среду:

– Поддерживайте положительный и поддерживающий климат в классе, где каждый ученик чувствует себя принятым и уважаемым.

– Поощряйте сотрудничество и взаимопомощь между учениками, чтобы они ощущали поддержку и уверенность в коллективе.

2. Проявляйте интерес и заботу к каждому ученику:

– Уделите внимание каждому ребенку, проявите интерес к его достижениям, успехам и усилиям.

– Стимулируйте и поддерживайте разнообразные интересы и таланты каждого ребенка, создавая возможности для их развития.

3. Укрепляйте положительные аспекты личности учеников:

– Подчеркивайте и поощряйте сильные стороны и достижения каждого ученика.

– Помогайте ученикам осознавать и ценить свои достижения, умения и навыки.

4. Развивайте у учеников навыки саморефлексии и самооценки:

- Включайте в образовательный процесс задания и деятельности, которые способствуют саморефлексии, позволяют детям анализировать свои действия и достижения.

- Обсуждайте с учениками их сильные стороны, достижения и способности, помогая им осознать свои положительные качества и возможности.

5. Предоставьте ученикам возможность преодолевать трудности:

- Поощряйте учеников брать на себя трудности и преодолевать их.

- Помогайте ученикам развивать стратегии решения проблем, развивать уверенность в своих способностях и навыках.

6. Содействуйте развитию позитивного взаимодействия с окружающими:

- Обучайте учеников навыкам эмоционального интеллекта и эмпатии, чтобы они могли строить позитивные и здоровые отношения с другими.

- Развивайте ученическое лидерство и возможности для совместной работы и сотрудничества.

7. Предоставляйте возможности для успешного опыта и достижений:

- Ставьте перед учениками реалистичные и достижимые задачи, чтобы они могли ощутить успех и повысить уверенность в своих способностях.

- Поощряйте и отмечайте достижения учеников, выделяя их усилия и прогресс.

8. Создавайте атмосферу открытого общения и поддержки:

- Позволяйте ученикам высказывать свои мысли, идеи и вопросы, создавая дружественную и доверительную обстановку [42; 49].



- Учите учеников быть поддерживающими и вежливыми друг к другу, уважать мнения и чувства своих одноклассников.

9. Содействуйте развитию навыков регуляции эмоций:

- Обучайте учеников стратегиям управления стрессом и эмоциями, помогая им справляться с различными ситуациями.

- Поощряйте позитивное мышление и практику учеников восприятия себя и ситуаций с оптимизмом и реалистичной оценкой.

10. Помогайте ученикам развивать социальные навыки:

- Обучайте учеников навыкам эффективного общения, решения конфликтов и сотрудничества, чтобы они могли успешно взаимодействовать с другими людьми.

- Создавайте ситуации, где ученики могут практиковать эти навыки, например, через ролевые игры или групповые проекты.

Рекомендации родителям:

1. Выражайте любовь и поддержку: покажите своей дочери или сыну, что вы безусловно их любите и гордитесь ими, независимо от их достижений. Убедитесь, что они знают, что ваша любовь не зависит от успеха или неудачи.

2. Признавайте и поощряйте их усилия: поощряйте и цените усилия и труд, который они вкладывают в свои дела. Уделите внимание их маленьким достижениям и успехам, подчеркивая, что они стараются и делают прогресс.

3. Создайте безопасную и поддерживающую среду: обеспечьте домашнюю атмосферу, где ваш ребенок чувствует себя безопасно, уважаемо и принято. Поддерживайте открытую коммуникацию и слушайте их мнение и чувства.

4. Развивайте их уверенность: помогайте вашему ребенку развивать навыки и увеличивать уверенность в себе. Предоставляйте возможности для самостоятельного решения задач, поощряйте их инициативу и поддерживайте их приобретение новых навыков.

5. Учите их принимать неудачи: расскажите своему ребенку о том, что неудачи и ошибки являются естественной частью жизни. Помогите им принять неудачи как возможность для роста и учебы, а не как подтверждение их неполноценности.

6. Стимулируйте их интересы: откройте для вашего ребенка мир разнообразных интересов и хобби. Поощряйте их развитие в областях, где они проявляют особый интерес и талант.

7. Развивайте навыки саморегуляции: учите своего ребенка распознавать и управлять своими эмоциями. Помогите им находить здоровые способы реагирования на стрессовые ситуации и преодолевать трудности.

8. Сотрудничайте с учителями и школой: устанавливайте регулярный контакт с учителями вашего ребенка и активно участвуйте в школьной жизни. Обсуждайте их прогресс, интересы и потребности с педагогическими работниками.

9. Стимулируйте здоровый образ жизни: внимание к физическому здоровью и благополучию имеет важное значение для самооценки. Обеспечьте своему ребенку достаточный сон, правильное питание и регулярную физическую активность.

10. Проявляйте понимание и эмпатию: признавайте эмоциональный опыт вашего ребенка и старайтесь понять его чувства. Будьте эмоциональной поддержкой и помогайте решать конфликты и трудности, с которыми они сталкиваются.

11. Учите их строить позитивные отношения: развивайте навыки социальной коммуникации и эмоционального интеллекта у вашего ребенка. Учите их уважению к другим, сотрудничеству и разрешению конфликтов.

12. Будьте примером: помните, что ваше поведение и отношение к самому себе оказывают большое влияние на развитие самооценки вашего ребенка. Будьте положительным примером, демонстрируйте здоровую самооценку и любовь к себе.

### Выводы по главе 3

На этапе анализа результатов опытно-экспериментального исследования формирования самооценки младших школьников были сделаны выводы:

На основе результатов, полученных в ходе проведения констатирующего эксперимента, нами была разработана и реализована программа формирования самооценки младших школьников. Программа состояла из 10 занятий, на протяжении двух с половиной месяцев, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников.

Проведение программы формирования самооценки у младших школьников показало положительную динамику изменений. До реализации программы немалая часть учащихся имела средний уровень самооценки, при этом преобладало именно среднее значение самооценки. Однако после проведения программы, произошли положительные изменения. Показатель высокой самооценки увеличился, что указывает на то, что большая часть детей стала более уверенной в себе и положительно оценивает свои способности и достижения. При этом показатель средней и низкой

самооценки снизился, что свидетельствует о том, что учащиеся перешли в категорию с более высоким уровнем самооценки.

Проведенный с использованием Т-критерия Вилкоксона статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность проведенной психолого-педагогической программы по формированию самооценки младших школьников, а также подтвердил достоверность и правильность гипотезы нашего исследования.

На основе изученной психолого-педагогической литературы, проведенной программы психолого-педагогической формирования, а также полученных результатов нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей по формированию адекватной самооценки младших школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка является неотъемлемой частью жизни и имеет важное значение для самопринятия, уверенности, мотивации и успешности в жизни. Она помогает принимать себя, развивать свои способности и справляться с трудностями. Высокая самооценка способствует здоровому развитию личности и улучшению межличностных отношений.

В данном исследовании мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и установили, что самооценка — это представление индивида о самом себе, о важности собственной личности, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов. Это позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

Дети младшего школьного возраста продолжают воспринимать себя слишком позитивно и переоценивать свои способности. Хотя их навыки восприятия перспективы значительно выросли с дошкольного возраста, однако они еще не могут активно оценивать и сравнивать себя с другими. В младшем школьном возрасте, в большей степени, у детей цель состоит в том, чтобы определить, справедливо ли с ними обращаются, а также наблюдать, как другие дети выполняют задания, чтобы улучшить свои собственные результаты.

Исследование формирования самооценки младших школьников в соответствии с задачами проходило в три этапа:

- 1) поисково-подготовительный;
- 2) опытно-экспериментальный;
- 3) контрольно-обобщающий.

В ходе работы мы использовали следующие методы и методики:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизирование, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, метод тестирования по следующим психодиагностическим методикам:

– Методика исследования самооценки Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;

– Методика «Лесенка» В.Г. Щур;

– Методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой.

3. Методики математической статистики: Т- критерий Вилкоксона.

Данное исследование проводилось на базе Гимназии №1 г. Челябинска. Исследование проводилось с учащимися 3 класса, состоящего из 25 человек, участие в котором приняло 21 человек. Возраст участников – 9-10 лет.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии положительной самооценки у большинства младших школьников в данной выборке. Однако, существует группа детей с средним уровнем самооценки, которые могут нуждаться в дополнительной поддержке и стимулировании. Также выделилась часть детей с низким уровнем самооценки.

На основе изученной психолого-педагогической литературы и полученных результатов исследования нами была разработана психолого-педагогическая программа, направленная на формирование адекватной самооценки младших школьников.

С целью проверки эффективности психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам. Была

проведена оценка сдвигов между результатами «до» и «после» реализации программы.

Проведение программы формирования самооценки у младших школьников показало положительную динамику изменений. До реализации программы немалая часть учащихся имела средний уровень самооценки, при этом преобладало именно среднее значение самооценки. Однако после проведения программы, произошли положительные изменения. Показатель высокой самооценки увеличился, что указывает на то, что большая часть детей стала более уверенной в себе и положительно оценивает свои способности и достижения. При этом показатель средней и низкой самооценки снизился, что свидетельствует о том, что учащиеся перешли в категорию с более высоким уровнем самооценки.

С целью проверки гипотезы нашего исследования о том, что формирование адекватной самооценки младших школьников будет успешным на основе разработанной нами программы, был использован Т-критерий Вилкоксона. Расчет Т-критерия Вилкоксона был проведен по результатам методики исследования самооценки Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

По окончании вычислений гипотеза  $H_0$  принимается, т.к. значение  $T = 16,5$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Это означает, что показатели после проведения программы превышают значения показателей до проведения.

Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что формирование адекватной самооценки младших школьников на основе разработанной нами программы формирования самооценки младших школьников, было успешным.

На основе изученной психолого-педагогической литературы, проведенной программы психолого-педагогического формирования, а также полученных результатов нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей по формированию адекватной самооценки младших школьников.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Деловая книга, 2011. – 823 с. – ISBN 5-7695-0303-3.
2. Акимова Г. И. Как помочь своему ребёнку / Г. И. Акимова. – Москва : Фактория, 2013. – 235 с. – ISBN 5-9757-0051-5.
3. Алексеев А. А. Практикум по возрастной и педагогической психологии / А. А. Алексеев, И. А. Архипова. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 694 с. – ISBN 5-8046-0173-3.
4. Ананьев Б. Г. Развитие детей в процессе начального обучения и воспитания // Проблемы обучения и воспитания в начальной школе. – Москва, 1998. – С. 3–28.
5. Ананьев Б.Г. Проблемы возрастной психологии / Б.Г. Ананьев. – Москва : Директ. Медиа Паблишинг, 2010. – 419 с. – ISBN 5-8357-0171-5.
6. Андрущенко Т. Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте / Т. Ю. Андрущенко. – Москва : БГУ, 2014. – 168 с. – ISBN 978-5-00204-770-3.
7. Аркушенко А. П. Психология развития и возрастная психология / А. П. Аркушенко, О. Т. Ларина. – Москва : Эксмо, 2011. – 389 с. – ISBN 978-5-459-01005-3.
8. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. – Москва : Мысль, 2003. – 158 с. – ISBN 978-966-88-66-28-9.
9. Асеев В.Г. Возрастная психология: учебное пособие / В.Г. Асеев. – Иркутск : ИГУ, 2009. – 366 с. – ISBN 5-8046-0173-3.
10. Бабкин Е. В. Совершенствование самооценки младших школьников в процессе обучения их диагностики / Е. В. Бабкин, Е. В. Малютин // Среднее профессиональное образование. – 2018. – №3. – С. 67–

74. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39380272> (дата обращения 14.01.2023).

11. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание / Пер. с англ. – Москва : Прогресс, 2009. – 470 с. – ISBN 978-5-4487-0212-9.

12. Богословская Н. А. Формирование самооценки младших школьников как фактор успешности обучения / Н. А. Богословская // Образование и воспитание. – 2016. – №2. – С. 20–28. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=23398148> (дата обращения 24.01.2023).

13. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Москва : Просвещение, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.

14. Бордовская Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 620 с. – ISBN 978-5-496-00787-0.

15. Бороздина Л. В. Что такое самооценка // Психологический журнал – 2000. – № 2. – С. 20-21. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-samoostenki-i-ee-sootnoshenie-s-ya-kontseptsiey> (дата обращения: 02.02.2023).

16. Бороздина Л. В. Что такое самооценка // Психологический журнал. – 1992. – №4. – С. 99 – 101. – URL : [https://studylib.ru/doc/2632260/54-1.-v.-borozdina-sushhnost.\\_-samoostenki-i-ee](https://studylib.ru/doc/2632260/54-1.-v.-borozdina-sushhnost._-samoostenki-i-ee) (дата обращения 23.01.2023).

17. Варшава Б. Е. Психологический словарь. – Москва : Академия, 2008. – 256 с. – ISBN 978-5-89798-064-2.

18. Виноградова Н. Ф. Учителю на заметку / Н. Ф. Виноградова // Начальная школа. – 2007. – №13. – С. 15. – ISBN 5-09-011467-6.

19. Виноградова Н.Ф. Контроль и оценка в начальной школе // Начальная школа. – 2006. – №15. – С. 47–49. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=29942301> (дата обращения 07.12.2022).

20. Волков Б. С. Младший школьник. Как помочь ему учиться / Б. С. Волков // Академия, 2005. – 144 с. — ISBN 978-5-534-04237-5

21. Волкова Н. М. Самооценка младших школьников / Н. М. Волкова, Н. С. Горикова // Педагогика. – 2014. – №1. – С. 37–42. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samootsenki-i-prichiny-eyo-narusheniya-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения 11.11.2022).
22. Воронцов А. Б. Педагогическая технология контроля и оценки учебной деятельности / А. Б. Воронцов. – Москва : Сфера, 2002. – 303 с. – ISBN 5-94016-008-5.
23. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : АСТ, 2005. – 670 с. – ISBN 5-17-027239-1.
24. Габриелян А. А. Формирование у младших школьников адекватной самооценки на уроках математики / А. А. Габриелян // Педагогика математики. – 2017. – №1. – С. 28–33. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26290234> (дата обращения 29.01.2023).
25. Геньдина Е. В. Особенности формирования самооценки младших школьников в процессе адаптации к школьному учебному процессу / Е. В. Геньдина, О. В. Ларионова // Вестник Чувашского университета. – 2015. – №1. – С. 68–73. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=42301190> (дата обращения 29.01.2023).
26. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 559 с. – ISBN 5-9268-0046-9.
27. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2003. – 800 с.
28. Горячева, Е. В. Формирование положительной самооценки младших школьников в деятельности по географии / Е. В. Горячева, О. В. Захаркова // География и экология. – 2018. – №3. – С. 86–90. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-formirovaniyu->

samootsenki-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta (дата обращения 29.01.2023).

29. Гроза И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание / И. В.Гроза // Успехи современного естествознания. – 2009. – №10. – С.53-64. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=12993765> (дата обращения 29.01.2023).

30. Дорофеева Д. И. Особенности выполняемой учебной работы и ее влияние на самооценку младших школьников / Д. И. Дорофеева // Педагогика. – 2017. – №9. – С. 28–34. – URL : [https://studbooks.net/1591777/psihologiya/osobennosti\\_vliyaniya\\_uchebnoy\\_deyatelnosti\\_samootsenku\\_mladshih\\_shkolnikov](https://studbooks.net/1591777/psihologiya/osobennosti_vliyaniya_uchebnoy_deyatelnosti_samootsenku_mladshih_shkolnikov) (дата обращения 11.11.2022).

31. Дьяченко М. И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М. И. Дьяченко. – Минск : Харвест, 1998. – 386 с. – ISBN 978-5-904581-03-9.

32. Ермакова Т. И. Самооценка младших школьников в контексте развития метапредметных умений / Т. И. Ермакова // Эффективность современного образования. – 2016. – Т.12. – №3. – С. 112–118. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26685928> (дата обращения 05.03.2023).

33. Захарова А. В. Исследование самооценки младшего школьника в учебной деятельности // Вопросы психологии – 1980. – № 4. – С. 90 – 99. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=39380272> (дата обращения 29.01.2023).

34. Захарова А. В. Психологические проблемы учебной деятельности школьника / Под ред. В. В. Давыдова. Москва : Педагогика, 1999. – 273 с.

35. Зотова Л. М. Формирование ценностно-смысловой самооценки младших школьников / Л. М. Зотова, А. В. Лаврова // Вестник МГОУ. – 2015. – №1. – С. 94–98. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26066746> (дата обращения 11.11.2022).

36. Зуев С. Д. Развитие самооценки у младших школьников в контексте современных образовательных технологий / С. Д. Зуев // Образование и наука. – 2018. – №2. – С. 46–53. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19796455> (дата обращения 05.03.2023).
37. Казанская К. О. Детская и возрастная психология. / Е. Н. Казанская. – Москва : А-Приор, 2010. – 160 с. – ISBN 978-5-384-00295-6.
38. Каменская Е. Н. Психология развития и возрастная психология : конспект лекций / Е. Н. Каменская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 252 с. – ISBN 978-5-222-14628-6.
39. Квинн В. Прикладная психология. / В. Квинн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 304 с. – ISBN 5-88782-395-X.
40. Клевцов А. Н. Влияние педагогического процесса на формирование самооценки младших школьников / А. Н. Клевцов // Педагогическое образование и наука. – 2016. – №1. – С. 48–53. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=25585600> (дата обращения 11.11.2022).
41. Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь: для студ. высших и средних учебных заведений / А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Просвещение, 2005. – 173 с. – ISBN 5-7695-2145-7.
42. Коломинский Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я. Л. Коломинский. – Москва: А-Приор, 2012. – 56 с. – ISBN 5-09-000258-4.
43. Корнилова Т. В. Самооценка интеллекта в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека / Т. В. Корнилова, М. А. Новикова // Психологический журнал, 2011. – №2. – С. 25. – URL : [https://studylib.ru/doc/2637959/samoocenka-v-strukture-intellektual.\\_no](https://studylib.ru/doc/2637959/samoocenka-v-strukture-intellektual._no) (дата обращения 16.12.2022).

44. Коротких Е. В. Самооценка младших школьников в задачах по арифметике / Е. В. Коротких // Арифметика и начальная школа. – 2017. – №2. – С. 25–30. – URL : <https://studylib.ru/doc/6377921/> (дата обращения 28.12.2022).

45. Костылев Ф. В. Вопросы проверки знаний в советское время // Учить по-новому: Нужны ли оценки – баллы. – Москва : Сфера, 2000. – С.44-77. – URL : [https://cat.libnvkz.ru/CGI/irbis64r\\_14/cgiirbis\\_64exe?LNG=&I21DBN=KNIGY&P21DBN=KNIGY&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I=&S21STR=74%2E202%2FK72-111444](https://cat.libnvkz.ru/CGI/irbis64r_14/cgiirbis_64exe?LNG=&I21DBN=KNIGY&P21DBN=KNIGY&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I=&S21STR=74%2E202%2FK72-111444) (дата обращения 11.11.2022).

46. Костяк Т. В. Тревожный ребенок: младший школьный возраст / Т. В. Костяк. – Москва : Академия, 2008. – 96 с. – ISBN 978-5-7695-4082-0.

47. Крившенко Л. П. Педагогика: учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 400 с. – ISBN 978-5-392-25321-0.

48. Крылова Н. А. Самооценка младших школьников как показатель уровня успешности обучения / Н. А. Крылова, Л. И. Романова // Научно-педагогический альманах. – 2015. – №4. – С. 120–123. – URL : <https://almanahpedagoga.ru/?yclid=2886231504793108479> (дата обращения 16.12.2022).

49. Кузнецова О. А. Формирование самооценки младших школьников в процессе обучения русскому языку / О. А. Кузнецова // Русский язык в школе. – 2018. – №1. – С. 54–59. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-formirovaniyu-samootsenki-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения 19.11.2022).

50. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина – Москва : Сфера, 2001. – 464 с. – ISBN 5-89144-162-4.
51. Ларина А. Б. Формирование познавательной самооценки учащихся в начальной школе: методическое пособие. – Калининград: Калининград, 2011. – 276 с. – ISBN 5-87146-164-5.
52. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – Москва, 2012. – 110 с. – ISBN 978-5-89357-396-1.
53. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – Москва: Смысл, Академия, 2010. – 333 с. – ISBN 978-5-89357-230-8.
54. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – Москва: Институт практической психологии, 2008. – ISBN 5-89395-027-5.
55. Мандель Б. Р. Возрастная психология : учебное пособие / Б. Р. Мендель. – Москва : Инфра-М, 2012. – 180 с. – ISBN 978-5-9558-0195-7.
56. Мерзлякова Д. Р. Влияние педагога с синдромом профессионального «выгорания» на учеников / Д.Р. Мерзлякова // Начальная школа До и После. – 2007. – №8. – С. 90-91. – URL : [https://new-disser.ru/\\_avtoreferats/01003011649.pdf](https://new-disser.ru/_avtoreferats/01003011649.pdf) (дата обращения 06.02.2023).
57. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
58. Молочкова И. В. Психологическое сопровождение развития младшего школьника : Учеб. пос. / И. В. Молочкова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2005. – 130 с. – ISBN 5-696-03567-1.
59. Непомнящая Г. В. Самооценка младших школьников в контексте личностно-ориентированной парадигмы образования / Г. В. Непомнящая, А.

В. Козлова // Начальная школа плюс дошкольное образование. – 2016. – №4. – С. 53–57. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/> (дата обращения 26.01.2023).

60. Овчарова И. С. Формирование познавательной самооценки младших школьников при изучении информатики / И. С. Овчарова, О. В. Захаркова // Информационные технологии в образовании. – 2017. – №3. – С. 56–60. – URL : <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14050/2/10Kuzmina.pdf> (дата обращения 13.03.2023).

61. Петрова Т. В. Развитие самооценки младших школьников в условиях образовательной среды / Т. В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3. – С. 104–108. – URL : <https://moluch.ru/archive/140/39396/> (дата обращения 23.04.2023).

62. Психология человека в современном мире. – М.: Институт психологии РАН. – 2009. – С 15. – ISBN 978-5-9270-0171-2.

63. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Издательство "Питер", 2012. – 720 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

64. Сарычев С. В. История психологии в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / С. В. Сарычев, И. Н. Логвинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 211 с. – ISBN 978-5-222-15936-1.

65. Сергеева И. А. Самооценка младших школьников как фактор успешности обучения / И. А. Сергеева, О. А. Камерзина // Российское образование и наука. – 2016. – №1. – С. 43–48. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26584940> (дата обращения 12.01.2023).

66. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2015. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.



67. Смирнова Н. А. Формирование самооценки младших школьников в условиях образовательной среды / Н. А. Смирнова // Вестник научных и технических библиотек. – 2018. – №3. – С. 89–92. – ISBN 978-5-9765-2373-9.

68. Соколова Л. А. Формирование самооценки младших школьников в процессе внеурочной деятельности / Л. А. Соколова, В. И. Пузырина // Вестник РГСУ. – 2015. – №4. – С. 86–91. – URL : <https://easyschool.works/file/6905> (дата обращения 22.04.2023).

69. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Академия. – 2003. – С. 143-145. – URL : [https://pedlib.ru/Books/1/0376/1\\_0376-1.shtml](https://pedlib.ru/Books/1/0376/1_0376-1.shtml) (дата обращения 03.01.2023).

70. Тойч Ч. К. Духовность и самосознание личности / Ч. К. Тойч – Москва : Когито-Центр. – 2017. С – 176. – ISBN 978-5-89353-289-0.

71. Человек субъект, личность в современной психологии. – Москва : Институт психологии РАН. – 2013. – 69 с. – ISBN 978-5-9270-0267-2.

72. Чеснокова И. Н. Особенности развития самосознания в онтогенезе / И. Н.Чеснокова // Принцип развития в психологии. – Москва. – 2008. С – 26-27. – ISBN 978-5-89353-468-9

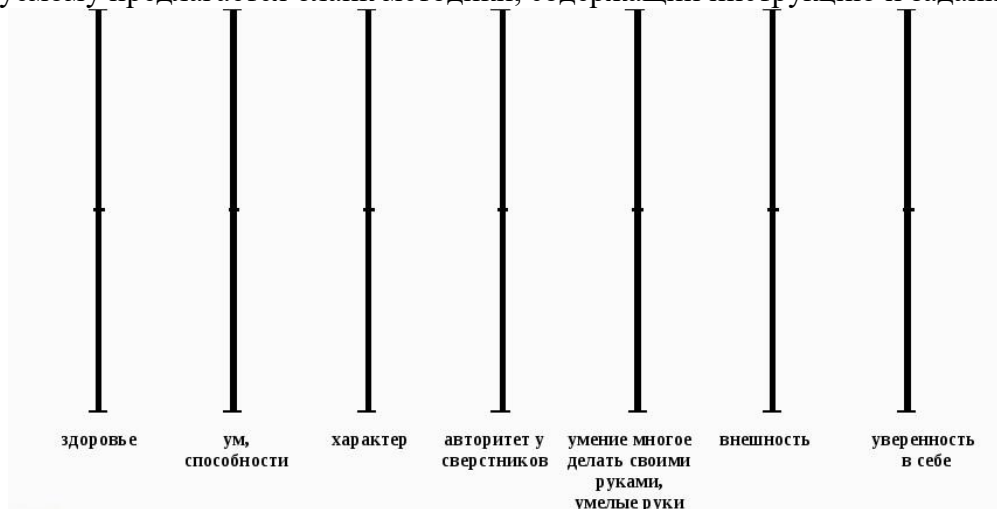
73. Шадриков В.Д. Психологическая характеристика нормального человека, или Познай самого себя / Владимир Дмитриевич. – Москва : Университетская книга; Логос, 2017. – 208 с. – ISBN 978-5-98704-372-7.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Методики психологической диагностики самооценки младших школьников

### Исследование самооценки по методике Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

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



#### Ход:

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

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

#### Обработка и интерпретация результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

- a. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- b. высоту самооценки — от «о» до знака «—»;
- c. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака

«х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

### **Высота самооценки**

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

### **Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г.Лускановой.**

#### **Описание методики**

**Цель методики** – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

#### **Напиши свой КЛАСС, ИМЯ и ФАМИЛИЮ**

---

1. Тебе нравится в школе?

-не очень

-нравится

-не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

-чаще хочется остаться дома

-бывает по-разному

-иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

-не знаю

-остался бы дома

-пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

-не нравится

-бывает по-разному

-нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

-хотел бы

-не хотел бы

-не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

-не знаю

-не хотел бы

-хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

-часто

-редко

-не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

-точно не знаю

-хотел бы

-не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

-мало

-много

-нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

-да

-не очень

-нет

### **Обработка результатов**

Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ. В итоге подсчитывается набранное количество баллов.

№ вопроса	Оценка за 1	Оценка за 2	Оценка за 3
ответ	ответ	ответ	ответ
1	1	3	0
2	0	1	3

3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	1
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

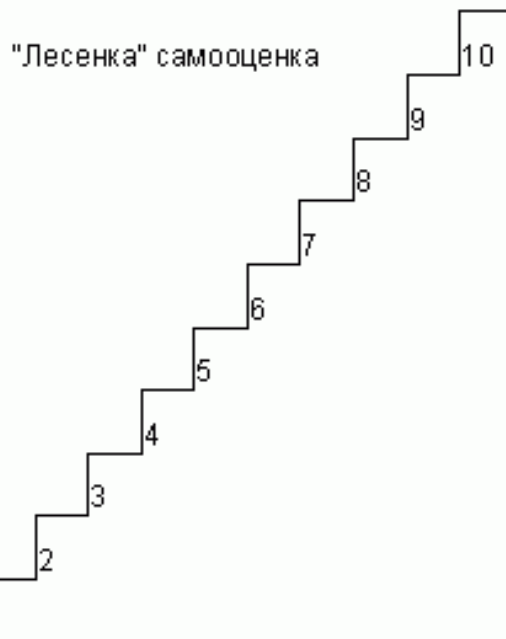
### Интерпретация результатов

Различия между группами детей были оценены по критерию Стьюдента, и было установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

1. **25-30 баллов (очень высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.**
2. **20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация.**
3. **15 – 19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе**
4. **10 – 14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация.**
5. **Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе.**

### Методика "Лесенка" (составитель В.Г.Щур)

1. **Цель:** выявление уровня развития самооценки.
2. Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек.



- 3.
4. Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.
5. На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки.
6. На какую ступеньку поставил бы ты себя? (Нарисуй себя на этой ступенечке.)

### Обработка результатов:

7. 1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);
8. 4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);
9. 8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

### Методика «Какой Я?» (по О.С. Богдановой)

Цель: предназначается для определения самооценки ребёнка.

Процедура проведения. Экспериментатор, пользуясь представленным далее таблицей, спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов. Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

Стимульный материал к методике «Какой Я?»

№	Оцениваемые качества	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
п/п	личности				
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

Интерпретация полученных результатов

- 8-10 баллов — высокий;
- 4-7 баллов — средний;
- 0-3 балла — низкий.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ исп ытуе моег о	Характеристика							Итог	Итог
	Здоровь	Ум, спос обности	Характе р	Авторит ет у	Умение делать своими	Внешно сть	Уверенн ость в себе		
	Уровень	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки		
1	90	90	80	90	60	100	100	87,1	высокий
2	50	55	95	60	80	45	70	65	средний
3	75	80	95	95	90	100	100	90,7	высокий
4	100	80	100	0	90	100	100	81,4	высокий
5	80	75	80	60	60	55	55	66,4	средний
6	65	50	45	50	40	50	30	47,1	средний
7	55	70	80	60	50	95	95	72,1	средний
8	50	60	80	100	50	70	100	72,8	средний
9	90	90	70	90	70	70	90	81,4	высокий
10	90	50	50	50	65	50	55	58,5	средний
11	85	100	50	100	50	50	100	76,4	высокий
12	60	70	50	65	90	90	90	73,5	высокий
13	80	70	85	95	100	80	75	83,5	высокий
14	70	75	65	70	95	85	70	75,7	средний
15	100	60	55	100	60	100	75	78,5	высокий

Продолжение таблицы 2.1

16	75	75	50	50	100	70	45	66,4	средний
17	100	50	100	70	100	50	35	72,1	средний
18	80	90	50	50	85	95	100	78,5	высокий
19	55	50	40	45	75	70	35	52,8	средний
20	90	25	90	100	100	50	100	79,2	высокий
21	100	80	70	100	55	100	100	86,4	высокий

Таблица 2.2 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка», составитель В.Г. Щур

№	ступень	уровень самооценки
1	10	высокий
2	5	средний
3	9	высокий
4	9	высокий
5	6	средний
6	7	средний
7	6	средний
8	8	высокий
9	8	высокий
10	5	средний
11	7	средний
12	8	высокий
13	8	высокий
14	9	высокий
15	8	высокий
16	6	средний
17	10	высокий
18	9	высокий
19	5	средний
20	10	высокий
21	8	высокий

Таблица 2.3 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?», модификации О.С. Богдановой

№	баллы	уровень самооценки
1	6,5	средний
2	4,5	средний



*Продолжение таблицы 2.3*

3	9	высокий
4	8	высокий
5	8,5	высокий
6	8,5	высокий
7	6,5	средний
8	5	средний
9	5,5	средний
10	4	средний
11	6	средний
12	6,5	средний
13	8,5	высокий
14	8	высокий
15	8	высокий
16	6,5	средний
17	7	средний
18	6,5	средний
19	6,5	средний
20	3	низкий
21	7	средний

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования самооценки и младших школьников

Занятие 1. Введение в программу

Цель: познакомить младших школьников с понятием самооценки и объяснить ее важность для развития личности.

1. Приветствие и введение:

- Педагог представляется и приветствует учеников.
- Он объясняет цель и задачи программы, а именно ознакомить младших школьников с понятием самооценки и показать, как важно развивать ее для личностного роста.

2. Обсуждение понятия самооценки:

- Педагог объясняет понятие самооценки и ее значение.
- Он подчеркивает, что самооценка отражает то, как мы оцениваем и воспринимаем себя, свои качества и достижения.
- Педагог предлагает примеры положительной самооценки, например, "Я умею решать сложные задачи" или "Я добрый и отзывчивый человек". Он также приводит примеры отрицательной самооценки, такие как "Я никогда не справлюсь" или "Я никому не нужен".

3. Важность самооценки:

- Педагог проводит обсуждение о том, как самооценка влияет на развитие личности.
- Он рассматривает примеры, когда положительная самооценка помогает в достижении успеха и повышении уверенности в себе.
- Педагог подчеркивает, что развитие положительной самооценки способствует лучшему пониманию своих возможностей и помогает преодолевать трудности.

4. Упражнения:

- "Круг самооценки": Учащиеся рисуют круг и заполняют его положительными качествами о себе. Это помогает им осознать и увидеть свои сильные стороны.

- "Истории успеха": Каждый ученик рассказывает о своих достижениях и положительных моментах, которые они пережили. Это способствует укреплению и поддержке положительной самооценки.

#### 5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся высказывают свои мысли о понятии самооценки и важности ее развития.
- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы узнать, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

#### 6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие, связанное с дальнейшим исследованием самооценки.
- Проводится ритуал прощания, где педагог и ученики благодарят друг друга за участие и активное участие в занятии.

### Занятие 2. Позитивное мышление и самооценка

#### 1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит краткое повторение основных идей предыдущего занятия, вспоминая понятие самооценки и ее важность.

#### 2. Введение в позитивное мышление:

- Педагог объясняет, что позитивное мышление - это способ нацеливать свой разум на позитивные аспекты жизни и событий.
- Он рассказывает, как позитивное мышление может помочь улучшить самооценку и повысить настроение.
- Приводятся примеры ситуаций, где позитивное мышление может помочь, например, в случае неудачи или трудностей.

#### 3. Упражнения:

- "Позитивные утверждения": Учащиеся получают лист бумаги и просят записать положительные утверждения о себе и своих достижениях. Например, "Я умею решать сложные задачи" или "Я добрый друг".
- "Поиск позитива": Каждый ученик делится с классом позитивными моментами из своей жизни, например, успехами в учебе, спорте, искусстве

или добрыми делами. Класс вместе отмечает и поддерживает эти позитивные моменты.

4. Развитие умения находить позитивные стороны:

- Педагог обсуждает с учениками, как найти позитивные стороны в сложных ситуациях или неудачах.
- Ученикам предлагается упражнение "Поиск позитива в проблеме", где каждый ученик делится примером, когда ему удалось найти что-то хорошее или положительное в сложной ситуации.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о позитивном мышлении и умении находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.
- Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Объявление домашнего задания на следующее занятие.
- Ритуал прощания.

Занятие 3. Работа с негативными мыслями.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит краткое повторение основных идей предыдущего занятия, вспоминая позитивное мышление и его влияние на самооценку.

2. Введение в работу с негативными мыслями:

- Педагог объясняет, что негативные мысли могут негативно влиять на самооценку и настроение.
- Он рассказывает о том, как можно обратить внимание на негативные мысли и заменить их на позитивные или конструктивные.

3. Упражнения:

- "Запись негативных мыслей": Учащиеся получают лист бумаги и просят записать негативные мысли, которые они часто испытывают о себе. Например, "Я не способен на успех" или "Я всегда делаю ошибки".

- "Переформулирование негативных мыслей": Ученики работают в парах и помогают друг другу переформулировать негативные мысли на позитивные или конструктивные. Например, "Я учусь на своих ошибках и расту" или "Я могу достичь успеха, если буду усердно работать".

4. Развитие умения заменять негативные мысли:

- Педагог обсуждает с учениками, как заменять негативные мысли на позитивные или конструктивные.
- Ученикам предлагается упражнение "Замена негативных мыслей", где каждый ученик делится негативной мыслью, а класс вместе находит позитивную или конструктивную замену.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о работе с негативными мыслями и умении заменять их на позитивные или конструктивные.
- Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Объявление домашнего задания на следующее занятие.
- Ритуал прощания.

Занятие 4. Признание и ценность.

Цель: развивать понимание собственной ценности и умение признавать ценность других людей.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются конструктивное взаимодействие и эффективная коммуникация.

2. Значение признания и ценности:

- Педагог объясняет важность признания собственной ценности и ценности других людей.

- Рассматриваются примеры признания и проявления уважения в повседневной жизни.

### 3. Упражнения:

- "Признание достижений": ученики делятся своими достижениями, а остальные учащиеся выражают свое признание и поддержку. Это помогает развить умение признавать и ценить успехи других людей.
- "Ценность разнообразия": проводится обсуждение различий между людьми и значимости разнообразия в обществе. Ученики размышляют о том, как каждый человек вносит свою уникальность и ценность в мир.

### 4. Развитие навыков признания:

- Педагог и ученики обсуждают, как проявлять признание и ценность по отношению к другим людям.
- Проводится упражнение "Комплимент-цепочка": ученики дарят друг другу комплименты в форме цепочки. Это способствует созданию положительной и поддерживающей атмосферы в группе.

### 5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о признании и ценности.
- Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

### 6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.
- Проводится ритуал прощания, например, пожатие рук, слова благодарности или взаимной поддержки.

## Занятие 5. Позитивное мышление (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников навыки позитивного мышления и умение находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.

### 1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.

- Вместе с учениками вспоминаются значимость признания и ценности.
2. Введение в позитивное мышление:
- Педагог объясняет понятие позитивного мышления и рассказывает об его влиянии на самооценку.
  - Рассматриваются примеры позитивных мыслей и их эффектов на наше настроение и самочувствие.
3. Упражнения:
- "Позитивный дневник": Ученики ведут дневник, в котором каждый день записывают по одному позитивному событию или достижению. Это помогает им осознавать и ценить положительные моменты в своей жизни.
  - "Позитивные утверждения": Ученики формулируют и повторяют позитивные утверждения о себе. Это помогает им развивать позитивное отношение к себе и повышать самооценку.
4. Развитие навыков позитивного мышления:
- Обсуждаются способы преодоления негативных мыслей и замены их на позитивные.
  - Проводится упражнение "Переключение мыслей", в котором ученики тренируются осознавать негативные мысли и активно заменять их на позитивные альтернативы.
5. Обсуждение и анализ занятия:
- Учащиеся делятся своими мыслями о позитивном мышлении и его влиянии на самооценку.
  - Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.
6. Завершение занятия:
- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.
  - Проходит ритуал прощания.

#### Занятие 6. Развитие самоанализа и самопринятия (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников навыки самоанализа и самопринятия для формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:
  - Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
  - Обсуждается выполнение домашнего задания.
  - Вместе с учениками вспоминаются позитивное мышление и его значимость.
2. Введение в самоанализ и самопринятие:
  - Педагог объясняет понятия самоанализа и самопринятия.
  - Рассматриваются примеры ситуаций, когда самоанализ и самопринятие могут помочь улучшить самооценку и достичь поставленных целей.
3. Упражнения:
  - "Мои сильные стороны": Ученики составляют список своих сильных сторон и качеств, что помогает им осознать и ценить свои положительные черты.
  - "Развитие самопринятия": Ученики задают себе цели и планируют действия для их достижения. Это помогает им развивать самоорганизацию и ответственность за свои поступки.
4. Развитие навыков самоанализа и самопринятия:
  - Обсуждаются способы оценки собственных достижений и прогресса.
  - Проводится упражнение "Постановка целей и планирование", в котором ученики выбирают цель и разрабатывают план действий для ее достижения.
5. Обсуждение и анализ занятия:
  - Учащиеся делятся своими мыслями о самоанализе и самопринятии.
  - Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.
6. Завершение занятия:
  - Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.
  - Проходит ритуал прощания.

Занятие 7. Конструктивное взаимодействие (45 минут)



Цель: создать условия для развития навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, умения строить положительные отношения и эффективно коммуницировать.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются самоанализ и самопринятие.

2. Введение в конструктивное взаимодействие:

- Педагог объясняет понятие конструктивного взаимодействия и его значимость для самооценки и отношений.
- Рассматриваются примеры ситуаций, когда конструктивное взаимодействие способствует улучшению отношений и созданию гармоничной обстановки.

3. Упражнения:

- "Ролевая игра": Ученики разыгрывают ситуации взаимодействия с помощью ролевой игры, акцентируя внимание на конструктивном поведении.
- "Партнерское обсуждение": Ученики работают в парах и обсуждают, как можно улучшить отношения в конкретных ситуациях, используя конструктивный подход.

4. Развитие навыков конструктивного взаимодействия:

- Обсуждаются основные принципы конструктивного общения и слушания других людей.
- Проводится упражнение "Умение высказывать свое мнение", в котором ученики практикуются в выражении своих мыслей и чувств без агрессии и обид, используя конструктивные подходы.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о конструктивном взаимодействии и его значимости.
- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.
- Проходит ритуал прощания.

Занятие 8. Признание и похвала (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников понимание важности признания и похвалы, а также умение признавать их значимость в отношениях с окружающими людьми.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются конструктивное взаимодействие и его значимость.

2. Введение в признание и похвалу:

- Педагог объясняет понятие признания и похвалы, а также рассказывает о важности этих элементов взаимодействия.
- Рассматриваются примеры ситуаций, когда признание и похвала способствуют укреплению отношений и повышению самооценки.

3. Упражнения:

- "Цепочка признания": Ученики составляют цепочку признания, в которой каждый ученик признает достижения и качества другого ученика. Это помогает развивать умение признавать достижения и ценить усилия других людей.
- "Похвала-марафон": Ученики в парах или группах поочередно высказывают похвалу друг другу. Это помогает учиться давать и принимать похвалу.

4. Развитие навыков признания и похвалы:

- Обсуждаются способы выражения признания и похвалы, чтобы они звучали искренне и конструктивно.
- Проводится упражнение "Письмо благодарности", в котором ученики пишут письма благодарности одному из своих родственников или друзей, выражая признание и похвалу.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о признании и похвале.
- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.
- Проходит ритуал прощания.

Занятие 9. Управление эмоциями (45 минут)

Цель: познакомить младших школьников с основными эмоциями, научить их управлять своими эмоциями для поддержания адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются признание и похвала.

2. Введение в управление эмоциями:

- Педагог объясняет понятие эмоций и их влияние на самооценку и поведение.
- Рассматриваются основные эмоции и их проявления.
- Обсуждаются способы, которые помогают управлять эмоциями и поддерживать адекватную самооценку.

3. Упражнения:

- "Эмоциональные маски": Ученики создают маски, отражающие различные эмоции, и делятся своими эмоциональными состояниями. Это помогает им осознать и назвать свои эмоции.
- "Управление эмоциями в игре": Ученики играют в ролевые ситуации, в которых им приходится управлять своими эмоциями и находить конструктивные способы реагирования. Например, они могут сыграть ситуацию, когда кто-то имитирует гнев, а другие должны показать, как они могут управлять своими эмоциями и найти решение проблемы.

#### 4. Развитие навыков управления эмоциями:

- Обсуждаются стратегии управления эмоциями, такие как дыхательные упражнения, позитивное мышление, поиск поддержки у доверенных взрослых и др.
- Проводится упражнение "Дыши и успокаивайся": Ученики практикуют техники дыхания и релаксации для снятия напряжения и управления эмоциями. Педагог может провести групповую дыхательную практику, пригласив учеников сидеть в кругу и фокусироваться на своем дыхании.

#### 5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о управлении эмоциями и эффективности примененных стратегий.
- Педагог обсуждает с учениками, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

#### 6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на последнее занятие.
- Проводится ритуал прощания, например, педагог и ученики могут пожать друг другу руки или сказать слова благодарности и взаимной поддержки.

#### Занятие 10. Подведение итогов и заключительное занятие (45 минут)

Цель: подвести итоги программы и закрепить полученные знания и навыки формирования адекватной самооценки.

##### 1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются управление эмоциями и основные темы предыдущих занятий.

##### 2. Подведение итогов программы:

- Педагог проводит обсуждение основных тем и упражнений, которые были изучены в процессе программы.

- Учащиеся делятся своими достижениями и прогрессом в формировании самооценки.

### 3. Упражнение "Мое самое ценное качество":

- Ученики записывают и рассказывают о своем самом ценном качестве, на которое они гордятся. Это позволяет им увидеть свои сильные стороны и подтвердить свою самооценку.

### 4. Рефлексия и обсуждение:

- Учащиеся рассуждают о важности самооценки и позитивного отношения к себе.
- Обсуждаются планы на будущее для поддержания адекватной самооценки, например, дальнейшая работа над эмоциональной регуляцией и поиск новых способов самовыражения.

### 5. Завершение программы:

- Педагог вручает сертификаты об успешном прохождении программы учащимся.
- Проводятся благодарности и пожелания от педагога и учеников.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты исследования самооценки младших школьников после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ испытуемого	Характеристика							Итог	Итог
	Здоровье	Ум, способности	Характер	Авторитет у	Умение делать своими	Внешность	Уверенность в себе		
	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки	Уровень самооценки		
1	90	90	80	90	60	100	100	89	высокий
2	50	55	85	60	80	45	80	70	высокий
3	75	80	95	95	90	100	100	92,5	высокий
4	100	80	100	70	90	100	100	85	высокий
5	80	75	80	60	60	60	55	67,5	средний
6	65	60	45	50	45	50	30	50,5	средний
7	55	70	80	60	45	95	95	74,2	средний
8	50	60	80	100	50	80	100	75	высокий
9	90	90	70	85	70	70	90	83,5	высокий
10	90	50	50	50	65	50	55	60	средний
11	85	100	50	100	50	60	100	76	высокий
12	65	70	55	65	90	90	90	74,5	высокий
13	80	70	85	95	100	85	75	85,5	высокий
14	70	75	60	70	95	85	70	77	средний
15	100	60	55	100	60	100	75	76,5	высокий

Продолжение таблицы 4.1

16	75	75	50	50	100	70	45	67	средний
17	100	50	100	70	100	50	35	74	средний
18	80	90	50	50	85	95	95	80	высокий
19	55	50	40	45	75	70	35	53	средний
20	90	25	90	100	100	50	100	80	высокий
21	100	80	70	100	55	100	100	87	высокий

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка», составитель В.Г. Щур

№	ступень	уровень самооценки
1	10	высокий
2	7	средний
3	9	высокий
4	9	высокий
5	8	высокий
6	7	средний
7	7	средний
8	8	высокий
9	9	высокий
10	6	средний
11	7	средний
12	8	высокий
13	9	высокий
14	9	высокий
15	8	высокий
16	8	высокий
17	10	высокий
18	9	высокий
19	7	средний
20	10	высокий
21	8	высокий

Таблица 4.3 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?», модификации О.С. Богдановой

№	баллы	уровень самооценки
1	7	средний
2	6,5	средний
3	8	высокий
4	8	высокий
5	9	высокий
6	8	высокий
7	8	высокий
8	6	средний
9	5,5	средний
10	4,5	средний
11	8	высокий
12	6	средний
13	8,5	высокий
14	8	высокий
15	8	высокий
16	7	средний
17	7	средний
18	8	высокий
19	7	средний
20	5	средний
21	7	средний

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	87.1	89	1.9	1.9	12.5
2	65	70	5	5	21
3	90.7	92.5	1.8	1.8	11
4	81.4	85	3.6	3.6	20
5	66.4	67.5	1.1	1.1	7
6	47.1	50.5	3.4	3.4	19
7	72.1	74.2	2.1	2.1	17



Продолжение таблицы 4.4

8	72.8	75	2.2	2.2	18
9	81.4	83.5	2.1	2.1	16
10	58.5	60	1.5	1.5	9.5
11	76.4	76	-0.41	0.41	<b>2</b>
12	73.5	74.5	1	1	6
13	83.5	85.5	2	2	14.5
14	75.7	77	1.3	1.3	8
15	78.5	76.5	<b>-2</b>	2	<b>14.5</b>
16	66.4	67	0.6	0.6	3.5
17	72.1	74	1.9	1.9	12.5
18	78.5	80	1.5	1.5	9.5
19	52.8	53	0.2	0.2	1
20	79.2	80	0.8	0.8	5
21	86.4	87	0.6	0.6	3.5
	Сумма				231

Гипотезы.

H<sub>0</sub>: Показатели после проведения программы выше значения показателей до проведения.

H<sub>1</sub>: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=231$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+21)21}{2} = 231$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 2 + 14.5 = 16.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=21$ :

$$T_{кр} = 49 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 67 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений 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. Показатели после проведения программы превышают значения показателей до проведения.