



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 адекватной самооценки у младших подростков с
применением методов психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:

61,8% % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«25» 05 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Иванкова Дарья Владимировна

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент,
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ..... | 8 |
| 1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях..... | 8 |
| 1.2 Особенности развития самооценки у младших подростков..... | 14 |
| 1.3 Модель формирования адекватной самооценки у младших подростков.. | 21 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ | 31 |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования | 31 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования | 41 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ | 48 |
| 3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методом психологического консультирования .. | 48 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования | 57 |
| 3.3 Рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших подростков | 62 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 74 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 78 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики определения уровня самооценки у младших подростков..... | 86 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования уровня самооценки у младших подростков | 91 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования 94

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования.....10

3

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной нами темы заключается в том, что самооценка считается важным регулятором поведения человека. Самооценка – это оценка, которую человек дает самому себе, основанная на восприятии своих личностных качеств, навыков, способностей, а также сильных и слабых сторон своей личности. Это самый известный и изучаемый аспект самосознания личности в психологии. С помощью самооценки регулируется поведение индивида.

В подростковом возрасте, особенно в младшем подростковом возрасте, индивид проходит через неустойчивый этап, который влияет на его самооценку. Важную роль в этом играет и половая принадлежность ребенка, иными словами, его гендерные особенности. Полученные данные могут быть использованы в школе для улучшения работы с младшими подростками, помогая им лучше адаптироваться в классе и в этом возрастном периоде в целом [33, с. 204].

Проблема формирования самооценки занимает важное место в исследованиях как в отечественной, так и зарубежной психологии. Самооценка является одним из ключевых показателей, таких как уверенность в себе, уверенность в успехе и стабильность личности. Адекватная самооценка считается необходимым условием достижения высокого уровня этих личностных качеств, которые в свою очередь связаны с самореализацией человека [34, с. 1].

Самооценка связана с потребностью человека в самоутверждении, которая зависит от соответствия его достижений его притязаниям и целям. Человек стремится к достижению результатов, которые укрепляют и нормализуют его самооценку. Значительные изменения в самооценке происходят, когда человек связывает свои достижения с наличием или отсутствием необходимых способностей. Самооценка является важным

аспектом личности, связанным с ее потребностями и целями, а также с ее способностью достигать успеха в жизни [11, с. 106].

Самооценка формируется под влиянием взаимоотношений с окружающими людьми, предыдущих оценок, собственных способностей. Адекватная самооценка способствует активной деятельности человека и его успешной социализации. Изучение динамики личностной самооценки в раннем подростковом возрасте очень важно и важно для дальнейшего совершенствования педагогического процесса в современной школьной практике [25, с. 298].

В исследованиях отечественных психологов, начиная с 70-х годов XX века, была активно изучена тема самооценки, которая имела свои корни в гуманистическом направлении западной психологии. Работы таких ученых, как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, М.И. Лисина, А.К. Маркова, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, Д.Б. Эльконина и других, рассматривали самооценку как важный и многогранный аспект самосознания - процесса познания субъектом самого себя, включающего оценку других людей, влияющих на развитие личности [22, с. 253].

Индивидуальный опыт самооценивания является ключевым фактором в формировании самооценки у младших подростков. Однако, исследование А.В. Захаровой показало, что у детей с недостаточно развитым когнитивным компонентом самооценки, самооценка может быть неадекватно завышенной или заниженной, а рефлексивно-критическое отношение к себе развито недостаточно [Цит. по: 22, с. 254].

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования – самооценка подростков.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: формирование адекватной самооценки у младших подростков возможна, если реализовать психолого-педагогическую программу с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях у младших подростков.

2. Раскрыть особенности развития самооценки у младших подростков.

3. Разработать модель формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Раскрыть этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты опытно экспериментального исследования.

8. Разработать рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературы, обобщение, синтез, моделирование, систематизация, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

4. Количественный метод обработки эмпирических данных: критерий Т-Вилкоксона.

База исследования – 6 класс в количестве 29 человек младшего подросткового возраста МАОУ «ОЦ «Ньютон» Г. Челябинска».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях

Чтобы понять, что такое самооценка, рассмотрим две концепции разных авторов. В большом психологическом словаре В.П. Зинченко и Б.Г. Мещеряков дают следующее определение самооценки: самооценка – это ценность, значение, которое индивид придает себе в целом и отдельным аспектам своей личности, деятельности и поведения. Самооценка выступает как стабильное структурное образование, часть собственного восприятия, самосознания и как процесс самооценки [12, с. 437].

Рассмотрим определение самооценки у И.М. Старикова, самооценка – это оценка человеком самого себя, своих способностей, качеств и места в обществе. Это оказывает важное влияние на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности [57, с. 182].

Здоровая самооценка предполагает умение принимать и любить себя таким, какой ты есть, а также иметь понимание своих чувств и реакций в различных ситуациях и действовать, основываясь на этом понимании, в своих или в интересах других людей. Это не относится только к ситуациям, которые могут вызывать негативные эмоции. Здоровая самооценка позволяет быть более осознанным и выразительным в отношении широкого спектра эмоций и чувств [45, с. 6].

В 11 лет у подростков возникает желание понять себя лучше и появляется интерес к самооценке. Однако, часто они не знают, как правильно оценить себя и нуждаются в объективной оценке своей деятельности. На этом этапе они начинают ориентироваться на реальные достижения и объективную оценку своих способностей. Одновременно у подростков возникает острое «чувство Я» и повышается значимость проблем, связанных с самооценкой. Из-за этого им может быть сложно

говорить о себе и своих чувствах. У них плохо развита рефлексия, нередко появляется неправильное восприятие самого себя, негативная самооценка. В возрасте 12 лет повышается интерес к себе и к своему внутреннему миру. Подростки развивают способность думать и говорить о себе, развивают словарный запас и рефлексивность. В подростковом возрасте мысли о собственных возможностях и интересах становятся основой формирования самооценки. Школьники начинают гордиться своими достижениями и привязывать их к своей самооценке. Это становится главным источником их чувства собственного достоинства [2, с. 13].

Уверенность ученика в своих способностях, отношение к допущенным ошибкам и трудностям учебной деятельности зависят от его уровня самооценки, согласно А.И. Липкиной. Младшие подростки с адекватной самооценкой проявляют активность, стремление к достижению успеха в учении и большую самостоятельность. В противоположность этому, дети с низкой самооценкой не уверены в себе, боятся учителя, ожидают неудачи и предпочитают на уроках слушать других, а не участвовать в обсуждении [33, с. 81].

Р.В. Овчарова, исследуя самооценку младших подростков, пришла к выводу, что в подростковом возрасте представление о себе расширяется и углубляется, самостоятельность возрастает в рассуждениях о себе. У многих младших подростков существует завышенная самооценка своих возможностей несмотря на то, что они видят свои недостатки. Они часто не умеют оценить свой уровень знаний и умений, искажая реальность в пользу своей высокой самооценки. Для подростков находчивость является важным показателем способности, что отражается в их оценках и самооценках. Однако примерно половина подростков имеет завышенную самооценку, которая не соответствует их реальным результатам. Некоторые взрослые, такие как учителя и родители, могут недооценивать возможности подростков, что также влияет на их самооценку [33, с. 205].

Способность оценивать себя и свои качества имеет важное значение для адаптации личности в социуме и регулирования её поведения и деятельности. Самооценка формируется в процессе деятельности и взаимодействия людей. На формирование самооценки и собственного восприятия влияют многие факторы, такие как, положение среди сверстников, отношение учителей, отношение родителей. Самооценка является оценкой собственного «Я» и формируется в процессе сравнения с другими людьми. У детей это начинается с оценки окружающих, а затем они начинают оценивать самих себя. В возрасте 14-15 лет у подростков начинается формирование умения самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, что позволяет им более точно оценивать свои возможности и притязания. Самооценка может быть адекватной, завышенной или заниженной, что влияет на уровень притязаний, то есть на сложность целей, к которым стремится человек. Уровень притязаний может быть адекватным, если цели соответствуют способностям и умениям, или завышенным/заниженным, что приводит к нереальным ожиданиям или недооценке собственных возможностей. Динамика успехов и неудач также влияет на уровень притязаний. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний [15, с. 35].

Существует тесная связь между волевыми качествами личности, уровнем притязаний и самооценкой человека [34, с. 32].

Самооценка зависит от многих факторов, чтобы понять от каких именно, обратимся к А.Г. Маклакову. Уровень самооценки связан с тем, насколько человек удовлетворен или неудовлетворен собой и своей деятельностью в зависимости от того, достиг он успеха или столкнулся с неудачей. На формирование самооценки влияет сочетание жизненных успехов и неудач, а также их преобладание одного над другим. Особенности самооценки выражаются в целях и общей направленности деятельности человека, так как он стремится к достижению результатов, которые соответствуют его самооценке. Уровень притязаний также тесно

связан с самооценкой личности, и под ним подразумевается желаемый результат, который человек рассчитывает достичь в своей деятельности. Отметим, что значительные изменения в самооценке происходят, когда человек связывает успехи или неудачи с наличием или отсутствием у него необходимых способностей [39, с. 476].

Виды самооценки изучали Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, А.К. Маркова, Л.Д. Столяренко, С.Л. Рубинштейн и другие. В психолого-педагогических исследованиях обычно выделяют три вида самооценки: низкую, адекватную и завышенную. Сильные отклонения от адекватной самооценки вызывают у индивида внутренние конфликты и психологический дискомфорт. Часто человек не понимает истинных причин всех этих явлений и начинает искать причины вне себя [28, с. 57].

Поведение подростка регулируется самооценкой. Оценки, которые подросток получает от окружающих, оказывают влияние на формирования его самооценки, в первую очередь оценки близких взрослых и сверстников, семьи, а также в процессе собственной деятельности подростка и самостоятельной оценки её результатов. Завышенная самооценка, склонность переоценивать себя может привести к конфликтам с другими. Это порождает такие качества, как обида, подозрительность и даже агрессия. Заниженная самооценка личности, напротив, может создать чувство неуверенности, тревожности и привести к отсутствию инициативы. Изредка бывает так, что самооценка подростка содержит внутреннее противоречие: сознательно он считает себя значимым, даже выдающимся человеком, верит в свои способности и ставит себя выше других. Однако внутри него существуют сомнения, которые он старается не допускать в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность проявляется в переживаниях, депрессии, плохом настроении, снижении активности и т.д. Причину этих состояний подросток не всегда осознает, но они проявляются в его грубости, обидчивости и частых конфликтах с окружающими взрослыми [20, с. 228].

Уровень самооценки у подростков может быть противоречивым, и это может привести к переоценке своих возможностей в учебной деятельности. Подростки с высокой самооценкой могут выбирать задачи, которые превышают их возможности, и столкнуться с неудачей. Они также стремятся быть лучше других и проявляют повышенную уверенность в своих способностях, что может привести к конфликтам со сверстниками и взрослыми. В то же время, подростки с низкой самооценкой могут избегать сложных заданий и бояться учебной деятельности, что может привести к трудностям в учебе. Дети с адекватной самооценкой стремятся добиться успеха в учебной деятельности, выбирают задания, соответствующие своим способностям, и готовы работать над своими ошибками [53, с. 21].

А.К. Маркова разделила самооценку на адекватную и неадекватную (завышенную и заниженную). Усвоение учащихся сложных форм самоконтроля и самооценки является психологической основой непрерывности самостоятельной работы учащихся от начальной к средней школе [40, с. 56].

В соответствии с теорией С.Л. Рубинштейна, основные направления развития самооценки как части самосознания могут быть описаны следующим образом: «Развитие самосознания проходит через множества стадий – от наивного незнания самого себя до все более глубокого самопознания, затем со всё более определённой и иногда резко колеблющейся самооценкой. В процессе развития самосознания, пишет он, - самооценка переходит от отражения случайных черт к осознанию уникальности личности и человека в целом» [54, с. 237].

Изучение самосознания имеет психолого-педагогический аспект, который тесно связан с философским. Оно направлено на раскрытие специфики процесса самосознания в человеческой психике, который помогает человеку саморегулировать свое поведение и деятельность на основе эмоционально-ценностного отношения к себе, учитывая влияние

процессов воспитания и обучения. При изучении этого аспекта самосознания, важно обратиться к работам философов, таких как А.Г. Спиркин, Э.В. Ильенков, для выявления гносеологической сущности этого понятия и его отношения к объективному бытию индивида. Философское понимание самосознания охватывает отождествление человеком себя и объективного мира, осознание и оценку своего отношения к миру, а также к себе как личности, своих поступков, действий, мыслей и чувств [13, с. 238].

Ученые И.С. Кон и Р. Мейли утверждают, что способность к самоотражению является важной основой объективного исследования самосознания. Она позволяет определить, как человек представляет свое Я, и отражает уровень его самосознания и зрелости личности в целом [13, с. 239].

Исследования Л.С. Славиной демонстрируют, что у подростков наблюдаются различные типы самооенок, включая адекватную, завышенную, заниженную и неустойчивую. При этом стойкая заниженная самооценка встречается крайне редко. Это свидетельствует о динамичности самооценки в подростковом возрасте и её склонности к стабильности в течение времени. Самооценка переходит во внутреннюю позицию личности и влияет на формирование определенных черт личности. Подростки с адекватной самооценкой обладают положительными качествами, такими как жизнерадостность, активность, общительность, находчивость и хорошее чувство юмора. Они заинтересованы в улучшении своей работы, выбирают задания, соответствующие их способностям, и формируют более разумные прогнозы на будущее [18, с. 201].

Таким образом, самооценка представляет собой восприятие человеком собственной личности, её качеств и эмоций, и играет важную роль в успехах младших подростков в учебе. Можно сделать вывод, что

формирование адекватной самооценки является фактором, влияющим на успешность обучения данной возрастной группы.

Она обеспечивает благоприятное эмоциональное состояние, активизирует деятельность, придает учащимся уверенность в достижении намеченных целей, а это положительно сказывается на успеваемости.

1.2 Особенности развития самооценки у младших подростков

В каждый возрастной период самооценка человека претерпевает всевозможным трансформации, в зависимости от внутренних и внешних факторов, влияющих на неё. Качественные изменения в самооценке можно наблюдать в подростковом возрасте.

В период подросткового возраста происходят важные физические и психологические изменения, такие как половое созревание, развитие самосознания и появление желания казаться взрослыми. В результате этих изменений у подростков формируется самооценка, которая может быть адекватной, завышенной или заниженной. Подростки также испытывают потребность в общении и социализации, что также влияет на их самооценку и формирование личности в целом [9, с. 76].

В подростковом возрасте наблюдается относительный пик девиантного поведения, который определяется психологическими особенностями подростка (возникшее противоречие, потребность в демонстрации самостоятельности и реальными возможностями её реализации выступают своеобразным конфликтным фактором), поведением субъективной ценности нравственного здоровья [27, с. 254].

Ранний подростковый возраст (11-12 лет) характеризуется психологами как этап перехода от детства к взрослости. У подростка появляется чувство взрослости, он стремится к самопознанию, поиску идеалов, часто общается со сверстниками, пытается добиться их признания. Для младшего подростка характерна повышенная чувствительность к оценкам окружающих, и в то же время, переход от

ориентации на оценку окружения к ориентации на самооценку. Важной отличительной чертой младшего подросткового возраста являются кардинальные изменения в области самосознания подростка [12, с. 116].

По мнению А.И. Кравченко, «адекватная самооценка» может способствовать появлению у ребёнка следующих качеств: уверенности в себе и самоуверенность, самокритичности, не критичности и др. Также можно проследить взаимосвязь между характером самооценки и учебной, а вместе с тем и внеклассной деятельности ребёнка. Поддерживая самооценку в пределах адекватной нормы, учащийся способен повысить уровень успеваемости [33, с. 36].

В раннем подростковом возрасте, самооценка определяется оценками, которые ребёнок получает от родителей. Однако, со временем самооценка начинает меняться под влиянием стиля воспитания, используемого в семье. Положительная обратная связь, поддержка и похвала укрепляют определенное поведение и способствуют формированию позитивной самооценки. В свою очередь, наказания, критика и игнорирование, могут вызвать у ребенка стремление к поиску одобрения и формированию негативной самооценки [29, с. 1018].

Развитие самооценки в раннем подростковом возрасте связано с типом воспитания, которое применяют родители. Если родители применяют только один тип воспитания, например, только похвалу или только наказание, то это может привести к неадекватной самооценке у ребенка. Кроме того, важную роль играют слова взрослых, которые могут стать руководством для детей или вредным советом в зависимости от того, какие ценности и стиль воспитания приняты в семье. Таким образом, стиль воспитания и ценности, присутствующие в семье, имеют большое значение для формирования самооценки подростков [29, с. 1019].

Дети с высокой самооценкой могут быть воспитаны в семье, где они рассматриваются как центр внимания и получают похвалу в большей степени, чем критику. Это может привести к тому, что они считают себя

особенными и не ожидают никаких ошибок или неудач. В то же время, в семьях, где дети растут с высокой, но разумной самооценкой, уделяется внимание интересам, вкусам и отношениям ребенка с друзьями. Родители здесь готовы похвалить, когда ребенок заслуживает этого, но также способны предъявлять достаточные требования к детям. Дети с низкой самооценкой могут иметь свободу в своих действиях дома, но, на самом деле, это свобода не контролируется, что свидетельствует о безразличии родителей к детям и друг другу [29, с. 1020].

Родители, которые воспитывают детей с низкой самооценкой, часто проявляют мало интереса к их жизни, за исключением ситуаций, когда возникают проблемы со школьной успеваемостью. Они склонны выделять и превозносить те качества ребенка, которые соответствуют их собственным ценностям, таким как подчинение и сохранение престижа. Когда ребенок начинает ходить в школу, он сталкивается с другими ценностями и требованиями, но ему может быть трудно перестроиться и перестать думать о том, что важно для родителей. Со временем дети начинают больше уделять внимание своей реальной успеваемости и отношениям со своими сверстниками, но низкая самооценка может препятствовать полному раскрытию их потенциала [29, с. 1020].

Неадекватная самооценка в равной степени разрушает структуру личности. Чаще всего неадекватная самооценка становится причиной постоянного одиночества. Люди с низкой самооценкой слишком чувствительны к критике, так как это подтверждает их неполноценность, люди с высокой самооценкой вообще не воспринимают критику, считая, что никто не имеет права делать им замечания. Они часто агрессивно реагируют на справедливые комментарии со стороны, поэтому чаще всего неадекватная самооценка становится причиной постоянного одиночества. Очень важно учитывать самооценку ребенка, особенно в раннем подростковом возрасте. Из-за своего возраста он начинает критически

относиться к окружающим его людям и не всегда адекватно реагирует на оценку собственных действий со стороны взрослых [29, с. 1018].

Слишком высокое самомнение также может быть опасным, поскольку ребенок может переоценить свои возможности и быть разочарованным в будущем, когда столкнется с реальностью. Но если родители не уделяют достаточного внимания интересам и способностям своего ребенка, это может иметь негативные последствия. Родители должны признавать важность своих детей и поощрять их достижения, даже если они небольшие. Кроме того, поддержка и поощрение ребенка в моменты трудностей могут существенно повлиять на его учебные успехи и социальное положение в семье и коллективе. Если родители не только проверяют дневник, но и обсуждают то, что дети хотят обсудить, то это может помочь ребенку почувствовать свою значимость и уверенность в своих способностях [29, с. 1019].

Для помощи детям в развитии адекватной самооценки и чувства компетентности важно создать в классе атмосферу психологического комфорта и поддержки. Не только успеваемость, но и стиль семейного воспитания, ценности и общение между учителем и классом оказывают влияние на развитие самооценки младших подростков. Уровень притязаний ребенка устанавливается родителями, определяя, на что он претендует в учебной деятельности и отношениях. Дети с высоким уровнем притязаний и самооценкой ставят перед собой высокие цели и стремятся к успеху, а неудачи воспринимают как трагедию. Они очень оптимистично смотрят на своё будущее. Дети с низким уровнем притязаний и самооценкой не ставят перед собой высоких целей и быстро смиряются с уровнем успеваемости, который складывается в начале обучения. Их планы на будущее просты и легки [49, с. 111].

Установившаяся самооценка младшего подростка, которая формируется в процессе учебной деятельности и общения, может стать стабильным элементом его личности и влиять на формирование других

характеристик личности. Такая устойчивая самооценка будет отражаться во всех сферах жизни ребенка.

С. Холл первым описал психологические особенности подросткового возраста, которые проявляются в противоречивом поведении (например, быстрая смена настроения от общения до изоляции, уверенности в себе до неуверенности и т.д.), и ввел понятие подросткового возраста как кризисного периода развития в психологии [46, с. 55].

Российские ученые утверждают, что подростковый период сопровождается психологическими особенностями, такими как:

1. Подросток испытывает чувство взрослости и стремится к независимости, пытаясь избавиться от влияния взрослых и отождествления с детством. Он хочет иметь больше прав и контролировать свою жизнь, ограничивая в то же время права взрослых по отношению к себе. Он выражает свои намерения через протест и неповиновение, которые направлены на изменение отношений со взрослыми [3, с. 35].

2. Подростковый возраст характеризуется тем, что общение с другими людьми становится более важным, чем учеба. По словам А.Е. Личко, наиболее важной проблемой этого возраста является вхождение в группу сверстников на равных и сотрудничества. Взаимодействие со сверстниками мотивирует подростков занять достойное место среди них, и это становится одним из главных мотивов их поведения и деятельности. Ребята обычно общаются в группах, и их дружба очень эмоциональна и полна разных переживаний [3, с. 36].

3. А.В. Матюхина отметила, что в подростковом возрасте появление интереса к противоположному полу связано с физическим и сексуальным развитием, что повышает внимание к своей внешности. В этом возрасте часто возникают любовно-дружеские эмоциональные отношения, и безответная симпатия может стать источником сильных эмоций [3, с. 36].

4. Л.С. Выготский отмечал, что быстрое развитие рефлексии является важнейшей особенностью личности подростка, что ведет к

формированию самопознания. В этом возрасте подросток ориентируется на самооценку, которая зависит от уровня его притязаний. Самооценка формируется только в процессе общения с другими людьми, поэтому взаимодействие со сверстниками играет важную роль в развитии личности подростка. М.В. Гамезо отмечал: «Если оценка адекватная, то формируется и адекватная самооценка, если же подростка недооценивают или переоценивают, то формируется неадекватная самооценка» [22, с. 28].

Следуя вышеизложенному, можно сказать, что в период подросткового возраста происходят значительные изменения в физическом и сексуальном развитии, что побуждает подростка к осознанию своей социальной активности и возможности заниматься важными для семьи и школы делами. В.Г. Маралов определяет социальную активность подростка как способность принимать участие в деятельности, направленной на решение социальных проблем и достижение значимых результатов для себя и других людей, важных для формирования социально значимых черт личности [3, с. 122].

Согласно А.М. Андрееву, подросток в этом возрасте активно усваивает ценности, нормы и модели поведения, присущие взрослому миру, проявляя большую склонность к подражанию взрослым. Сначала он принимает то, что ему более доступно: внешность и поведение [3, с. 122].

Из сказанного можно сделать вывод, что подростки, находящиеся в новой быстро меняющейся ситуации, часто испытывают трудности с концентрацией и сталкиваются с различными проблемами, которые могут вызывать у них сильное чувство обиды. Подростки могут эмоционально реагировать на эти проблемы, проявлять конфликтность и напряженность в отношениях. Все это является предпосылками для возникновения трудностей в подростковом возрасте [14, с. 196].

Учёные Е.П. Белинская, Р. Бернс, Я.Л. Коломенский, А.А. Реан и К. Роджерс считают, что именно под влиянием различных внешних

воздействий, которые испытывает индивид, формируется самооценка [5, с. 69].

Следовательно, на формирование самооценки подростков влияет многие факторы: индивидуальные особенности, окружающая среда, социальные факторы, учителя и, конечно же, семья.

«Я-концепция» представляет собой систему представлений, которые индивид переживает и осознает о себе. Она играет важную роль в процессе адаптации, определяя взаимодействие человека с окружающей средой. «Я-концепция» включает в себя систему отношений к самому себе, к окружающим предметам и другим людям, и воспринимаемая информация о себе и окружающей среде оценивается в контексте этой системы. «Я-концепция» является ядром саморегулирующейся системы личности и основывается на уровне самооценки и притязаний. Мотивационная сфера личности направлена на достижение успеха или предотвращение неудачи, и это отражается в её «Я-концепции» [39, с. 285].

Я-концепцию впервые научно описал американский психолог У. Джеймс. Он предложил формулу, которая позже стала классической, где самооценка определяется как математическое отношение фактических достижений индивида к его притязаниям: самооценка = успех/притязания [22, с. 78].

Где уровень притязаний – это уровень, к которому человек стремится в различных сферах жизни. Уровень притязаний служит идеальной целью для своих будущих действий.

Успех – это достижение конкретных результатов при выполнении определенных действий, которые отражают уровень притязаний.

В этом случае самооценка может быть повышена либо за счет снижения уровня притязаний, либо за счет повышения эффективности своих действий.

Исследование Л.С. Славиной показало, что стабильная самооценка младшего подростка формирует его уровень притязаний. В то же время у

младшего подростка возникает потребность в поддержании самооценки и уровня притязаний, которые на ней основаны [25, с. 301].

Таким образом, важнейшими особенностями самооценки в раннем подростковом возрасте является связь с представлением о себе, структура, включающая несколько компонентов: компетентность в образовании, выполнение социальных функций и проявление социальных ролей, уровень физической подготовки, физические характеристики (рост, одежда, телосложение, внешность), поведение. Кроме того, самооценка подростка начинает зависеть от оценки сверстников. Это называется максимализм и идеализация, часто подростки завидуют красивым, популярным, модным, умным на их взгляд ровесникам. Пытаются подражать старшим, смотрят на других старших людей и пытаются повторять за ними. Нестабильность образа «Я» и ощущение себя, часто колебания от желания быть ребёнком до желания быть взрослым.

1.3 Модель формирования адекватной самооценки у младших подростков

Процесс перехода ребенка к младшему подростковому образу жизни является проблемой, которая изучена в широком аспекте в отечественной педагогике и психологии. Множество исследований было проведено на эту тему (А.Д. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Вохмянина, В.В. Давыдов, Е.Е. Данилова, В.И. Долгова, И.В. Дубровина, С.С. Журбенко, Р.В. Овчарова, Е.И. Рогов) [43, с. 137].

В литературе по психологии и педагогике термин «модель» относится к представлению способов обучения практической деятельности, которое основано на ориентации на личность и направлено на формирование конкретных качеств личности [44, с. 45].

Модель представляет собой упрощенное мысленное или символическое отображение объекта или системы объектов, которое

используется для замещения оригинала и выполнения операций с ним [12, с. 536].

Модели представляют собой аналоги объектов исследования, которые схожи с ними по наиболее важным характеристикам. Моделирование является методом познания, который включает в себя создание и исследование моделей [48, с. 143].

Применение моделирования особенно необходимо, если изучение явления через простое наблюдение, опрос или эксперимент невозможно из-за его труднодоступности. В таких случаях создается искусственная модель изучаемого объекта, которая включает в себя все свойства и параметры данного объекта. На основе созданной модели проводится теоретическое исследование явлений объекта и делаются соответствующие выводы [3, с. 192].

Модели могут быть разных типов в зависимости от используемых элементов и методов их создания. Например, кибернетические модели основаны на понятиях из области информатики и кибернетики, логические модели используют идеи и символику математической логики, технические модели создаются путем разработки устройств, имитирующих изучаемые объекты, а математические модели представляют собой формулы, описывающие свойства и отношения между переменными в изучаемом явлении [54, с. 572].

Модели психики можно классифицировать по полноте отражения объекта на знаковые (образные, вербальные, математические), программные (жестко алгоритмические, эвристические, блок-схемные) и вещественные (бионические). Эта классификация отражает постепенный переход от имитации функций и результатов психической деятельности к имитации ее структуры и механизмов [19, с. 107].

Психологическое моделирование – это метод исследования, при котором определенные аспекты психической деятельности

воспроизводятся в лабораторных условиях с целью изучения или улучшения путем имитации реальных жизненных ситуаций [52, с. 356].

После проведения анализа литературы по исследуемой проблеме и формулирования целей и задач работы во введении квалификационной работы, мы применили системный подход к целеполаганию, который разработал доктор психологических наук В.И. Долговой, и создали дерево целей исследования [23, с. 68].

Дерево целей представляет собой систему целей, которая структурирована по принципу иерархии и разбита на уровни, где генеральная цель находится в вершине дерева, а подчиненные ей подцели расположены на разных уровнях ветвей дерева.

Построение дерева целей ценно тем, что позволяет определить шаги, необходимые для достижения генеральной цели, через иерархическое упорядочивание более конкретных и понятных подцелей на нижних уровнях. Это обеспечивает понимание процесса достижения цели и помогает определить конкретные шаги для ее достижения.

В работах В.И. Долговой отмечается, что метод дерева целей, применяемый в психолого-педагогической практике, позволяет определять движение к стратегическим целям как по траекториям, так и по точечным целям, которые показывают, насколько близко были достигнуты цели по заданной траектории [23, с. 76].

Самым эффективным способом целеполагания принято считать построение дерева целей. Советский и российский учёный-педагог, один из учредителей и академик Российской академии образования Б.С. Гершунский ввел в науку понятие дерева целей. В психологических работах В.И. Долгова рассматривает дерево целей и использует его как инструмент структуризации целей.

Графическое изображение «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки у младших подростков с

применением методов психологического консультирования представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования самооценки у младших подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать проблему формирования адекватной самооценки у младших подростков.

1.1. Изучить понятия «самооценка» и адекватной самооценки у младших подростков.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «самооценка».

1.1.2. Изучить классификации самооценки у младших подростков.

1.2. Выявить особенности проявления низкой самооценки у младших подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности адекватной самооценки у младших подростков.

1.2.3. Изучить особенности адекватной самооценки младших подростков.

1.2.4. Определить преобладающие стратегии поведения младших подростков.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогического формирования адекватной самооценки у младших подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования адекватной самооценки у младших подростков.

1.3.2. Сделать анализ концепций программы построения формирования адекватной самооценки.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы формирования адекватной самооценки.

2. Провести исследование уровня самооценки младших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у младших подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у младших подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирования исследования.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших подростков.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования программы формирования адекватной самооценки у младших подростков.

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

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования самооценки у младших подростков.

3.3. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших подростков

3.3.1. Разработать рекомендации педагогам.

3.3.2. Разработать рекомендации родителям.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической формирования адекватной самооценки у младших подростков.

Модель исследования представлена на рисунке 2.

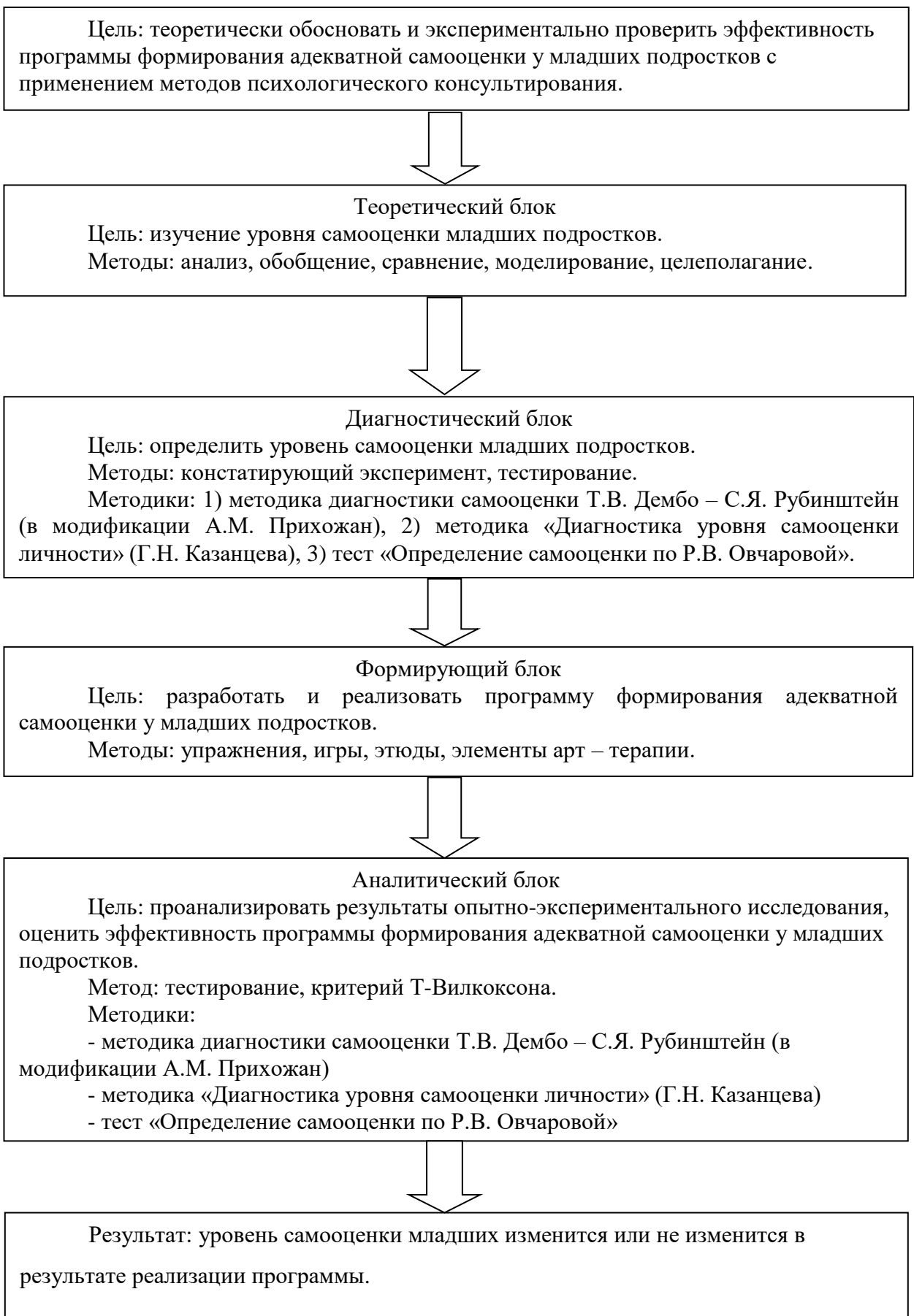


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у младших подростков

Опираясь на основу нашей модели, можно охарактеризовать блоки:

1. Теоретический блок имеет целью изучение теоретических оснований исследования формирования адекватной самооценки у младших подростков. Теоретический блок включает методы сравнения данных, анализ, обобщение, моделирование, синтез, целеполагание.

2. Цели диагностического блока характеризуют определение уровня самооценки у младших подростков. Мы используем констатирующий эксперимент и тестирование. Методики: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

3. Целью формирующего блока является непосредственно составление программы формирования адекватной самооценки у младших подростков. Формы, методы и приемы реализации являются беседы, упражнения, ролевые и деловые игры.

4. Аналитический блок заключается в том, что происходит анализ результатов исследования и оценивание эффективности программы формирования адекватной самооценки у младших подростков. Наш метод: критерий Т-Вилкоксона, методики: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой». Результат: формирование адекватной самооценки у младших подростков.

Таким образом, нами было разработано «Дерево целей». На его основе разработана и обоснована модель формирования адекватной самооценки у младших подростков. Наша модель состоит из четырёх блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Выводы по главе 1

На основании теоретического анализа, проведенного в данной главе, мы приходим к выводу о важности обобщения соответствующих результатов. В разделе 1.1 были рассмотрены проблемы, связанные с самооценкой, что является значимым аспектом в современной психологии, особенно в области социальной психологии и психологии личности. Самооценка представляет собой процесс оценки личностью своих качеств, состояний и возможностей. В зарубежной психологии, У. Джеймсом была предложена формула самооценки, что стало отправной точкой для исследований в данной области. Одним из важных факторов развития личности подростков является развитие самосознания, которое проявляется в их интересе к собственной индивидуальности, особенностям самооценки и личности, а также желании проводить сравнения с другими, анализировать и оценивать свои эмоции и переживания.

В параграфе 1.2 мы подробно раскрыли возрастные особенности младших подростков. Дети 11-12 лет (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период называется младшим подростковым возрастом. В подростковом возрасте наблюдается относительный пик девиантного поведения, который определяется психологическими особенностями подростка (возникшее противоречие, потребность в демонстрации самостоятельности и реальными возможностями её реализации выступают своеобразным конфликтным фактором), поведением субъективной ценности нравственного здоровья.

В разделе 1.3 представлена разработанная модель «Дерево целей», которая основана на методе «от общего к частному». Путем анализа литературы по данной проблеме нами было создано «Дерево целей» для нашего исследования, имеющее следующую общую цель: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы формирования адекватной самооценки у младших подростков с использованием методов психологического консультирования. На основе

этого «Дерева целей» была разработана модель формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

В соответствии с задачами, поставленными в исследовании, нами была разработана исследовательская программа, состоящая из трёх этапов: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего.

1. Поисково-подготовительный этап.

В процессе исследования была изучена литература психолого-педагогической направленности по теме, определена цель исследовательской работы, поставлены и решены задачи, проанализировано понятие «самооценка», выявлены особенности самооценки младших подростков в соответствии с их возрастом, разработана модель формирования самооценки младших подростков в рамках психолого-педагогического подхода, а также определены предмет и объект исследования. В ходе изучения проблемы исследования был проведен анализ научно-методической литературы.

На этом этапе была сформулирована и обоснована проблема исследования, определена актуальность темы исследования и её значимость в современном обществе.

2. Опытно-экспериментальный этап.

На опытно-экспериментальном этапе был произведен подбор методик, определяющих уровень исследуемых методик с учётом возрастных особенностей, а также проведен констатирующий эксперимент. Для проведения исследования были использованы следующие методики:

1. Исследование самооценки по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

2. Методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева).

3. Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

Определялась база исследования, подбирались методики изучения самооценки с учётом особенностей младших подростков и темы исследования, был проведен эксперимент, направленный на установление фактов, и были обработаны и проанализированы полученные данные. На основе анализа результатов, была разработана и внедрена психолого-педагогическая программа, направленная на формирование адекватной самооценки, проведено повторное исследование для проверки эффективности психолого-педагогического воздействия.

На контрольном-обобщающем этапе нами был произведен анализ, обобщение и интерпретация полученных данных в соответствии с ключом для каждой из методик, математико-статистическая обработка результатов, выводы, подтверждающие гипотезу. Были разработаны рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших подростков

Методы и методики исследования, использованных в пилотажном исследовании:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение информации, синтез.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методы: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

4. Количественный метод обработки эмпирических данных: критерий Т-Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики, используемые в нашем исследовании.

Анализ литературы, обобщение, синтез, моделирование, систематизация, целеполагание.

Метод обобщения представляет собой результат когнитивной деятельности и является формой отражения общих свойств и качеств явлений реального мира. Это познавательный процесс, который позволяет выявить и оценить относительно постоянные характеристики внешнего мира. Метод тестирования представляет собой метод оценки и измерения психологических характеристик человека при помощи специальных техник. Тестирование может быть применено для изучения различных психологических аспектов человека, включая психические процессы, состояния, свойства, отношения и другие характеристики. Он предоставляет возможность получить объективную оценку и количественные данные, которые могут быть использованы для более глубокого понимания психологической природы и поведения человека.

Метод констатирующего эксперимента – это эксперимент, в ходе которого устанавливается состояние объекта исследования до какого-либо воздействия на него.

Понятие «метод» в психолого-педагогической литературе трактуется как метод достижения цели, решения конкретной задачи; совокупность приёмов или операций практического, или теоретического освоения (познания) действительности. В философии метод – это способ построения и обоснования системы философского знания.

В процессе исследования мной был использован такой теоретический метод как анализ.

Анализ – это метод исследования, при котором исследуемый предмет мысленно расчленяется на составные элементы, каждый из

которых затем рассматривается в отдельности как часть расчленённого целого. В данной работе мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, с целью изучения накопленных знаний о предмете и объекте исследования [2, с. 21].

С помощью такого метода исследования, как синтез, мы объединили основные положения по исследуемой теме в единое целое, поскольку синтез трактуется как мысленное воссоединение, объединение в единое, свойств, отношений, расчленённых посредством анализа.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме и выявив основные положения, мы обобщаем весь изученный теоретический материал. Обобщение представляет собой процесс логического перехода от конкретного к общему, от менее общего к более общему знанию, при котором выявляются общие свойства и признаки объектов. Результатом обобщения являются формирование общих понятий, суждений, законов и теорий.

Моделирование в психологии – это метод психологического исследования, в котором предполагается построение моделей, т.е. системы объектов или знаков, позволяющих воспроизводить некоторые ключевые (основные) свойства и связи изучаемых психических процессов и состояний. Эффективность моделирования зависит от степени подобия модели исследуемой системе-оригиналу [5, с. 98].

Моделирование – один из важнейших инструментов для решения научных задач: он используется в различных дисциплинах, что позволяет получить достоверные знания об изучаемых объектах, особенностях их развития, возможных формах их изменения [52, с. 235].

Этимологически термин «модель» восходит к итальянскому «modello», в основе которого лежит слово «modellus» (народная латынь) или «modulus» (латынь), являющееся уменьшительным от латинского «modus», что означает «мера, предел, граница». В то же время слово

«модель» пришло в русский язык в начале XVIII века из французского (французское «model»), где значило «образец, прообраз» [50, с. 236].

В.А. Штофф, раскрывая аспекты использования термина «модель» в науке, отмечает, что «его первоначальное значение было связано с искусством конструирования, и почти во всех европейских языках оно использовалось для обозначения образца или прототипа или вещи, похожей в некоторых отношениях на другую вещь». Такая обобщенная интерпретация рассматриваемого понятия в целом отражает его основные характеристики, подчеркивая, с одной стороны, наличие (наряду с моделью) другого «оригинального» объекта, а с другой стороны, делает свойство сходства с этим оригиналом обязательным для любой модели [50, с. 237].

Эксперимент – активное и целенаправленное вмешательство в ход исследуемого процесса, соответствующее изменение исследуемого объекта или его воспроизведение в специально созданных и контролируемых условиях, определяемых целями эксперимента, в ходе которого исследуемый объект изолируется от влияния побочных обстоятельств, которые затемняют его сущность и представляется в «чистом виде» [3, с. 77].

Основополагающие черты эксперимента включают:

- а) активное воздействие на объект исследования, которое может привести к его изменению и трансформации;
- б) контроль над поведением объекта обеспечивает возможность точной регистрации и измерения исследуемых параметров, а также проверки достоверности полученных результатов;
- в) возможность многократной репликации эксперимента дает исследователю возможность повторить и проверить результаты для подтверждения их надежности и воспроизводимости;

г) экспериментальные условия создают возможность обнаружить и выявить скрытые или неочевидные свойства и закономерности явлений, которые не могут быть наблюдаемы в естественных условиях.

В нашем исследовании будет использоваться один из видов эксперимента, а именно констатирующий эксперимент, который позволяет установить состояние психолого-педагогической действительности на момент исследования [2, с. 35].

Констатирующий эксперимент представляет собой важный метод исследования, основная цель которого заключается в изменении независимых переменных и определении их влияния на зависимые переменные. Этот тип эксперимента широко применяется для подтверждения и установления связей и эффектов между различными явлениями и факторами. В контексте моего диплома, констатирующий эксперимент позволяет провести систематическое исследование воздействия выбранных переменных на их влияние на другие переменные, что является важным шагом в получении научных результатов и выводов [3, с. 251].

Метод обобщения информации представляет собой процесс логической операции, который осуществляется путем перехода от конкретных, частных данных к более общим, обобщенным представлениям. Этот метод основывается на выявлении общих свойств или совокупности свойств явлений, что позволяет классифицировать их и обозначить определенными понятиями или категориями [3, с. 253].

Метод тестирования является одним из способов психодиагностики, включающим использование стандартизированных тестов. Тесты состоят из вопросов и задач с определенными шкалами значений. Этот метод позволяет оценить индивидуальные особенности школьников в рамках исследования. Он предоставляет количественную информацию и удобен для математической обработки. Метод тестирования оперативен при оценке большого числа школьников и способствует объективности

результатов, не подверженных субъективным установкам исследователя. Он также обеспечивает валидность и имеет ряд преимуществ, таких как стандартизация условий и результатов, оперативность, экономичность, количественный характер оценки и соответствие заданий возрастным нормам [3, с. 255].

Психологический тест представляет собой нормированное задание или испытание, результаты которого используются для оценки психофизиологических и личностных характеристик, знаний, умений и навыков испытуемого. Тесты, оценивающие знания, умения и навыки испытуемого, занимают промежуточное положение среди психологическими, образовательными и профессиональными тестами [3, с. 79].

Количественный метод обработки эмпирических данных: Критерий Т-Вилкоксона.

Критерий Т-Вилкоксона используется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной выборке испытуемых. Этот метод позволяет определить не только направление изменений, но и их степень выраженности [55, с. 272].

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

Ограничения и условия критерия:

1. Наименьшее количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек, максимальное количество испытуемых – 50 человек.

2. Из рассмотрения исключаются нулевые сдвиги, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Подсчет критерия Т-Вилкоксона выполняется в следующем порядке:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.

2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («после» – «до»). Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.

3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).

4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5. Отметить кружками или другими знаками ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

6. Подсчитать сумму этих рангов по формуле:

$$T = \sum Rr,$$

где Rr - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

7. Определить критические значения T для данного n .

Полученное значение критерия T -Вилкоксона сравниваем с критическим по таблице для выбранного уровня статистической значимости ($p=0.05$ или $p=0.01$) при заданной численности сопоставляемых выборок n [55, с. 273].

Подробное описание условий выполнения, ограничений и гипотез критерия T -Вилкоксона предоставляется в Приложении 4.

Рассмотрим подобранные методики исследования:

1. Методика исследования самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) — метод психодиагностики, направленный на изучение самооценки личности, разработанный Т.В. Дембо в 1962 году и дополненный С.Я. Рубинштейн в 1970 году (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: исследование самооценки личности.

«Данная методика основана на непосредственном оценивании 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».

«Методика предлагается респондентам на бланке, содержащем инструкции и задания. Каждая часть методики размещается на отдельной странице».

«Методика может проводиться фронтально – с целым классом или группой учащихся – и индивидуально с каждым школьником. При фронтальной работе после раздачи бланков подросткам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого подросткам предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый – больной). Затем следует проверить, как каждый из них выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, а затем вновь ответить на вопросы. После этого подростки работают самостоятельно, а психолог ни на какие вопросы не отвечает».

Время проведения: 10-15 минут.

2. Методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: диагностика уровня самооценки личности.

Описание методики: «Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника».

«Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до

–4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке».

Более подробное описание данной методики представлено в приложении 1.

3. Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой». (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: диагностика уровня самооценки личности.

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

Таким образом, исследование формирования адекватной самооценки у младших подростков состояло из трех этапов: поисково-подготовительного этапа, на данном этапе была сформулирована и обоснована проблема исследования, определена актуальность темы исследования и важность в современном обществе. Опытно-экспериментального, изучена специализированная психолого-педагогическая литература по теме исследования, определена цель исследования, поставлены и решены задачи, а также определены объект и предмет исследования, и контрольно-обобщающего. С помощью данных методик определили уровень самооценки: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой». А с помощью критерия Т-Вилкоксона выявить и оценить наличие и выраженность изменений после проведения программы и повторной диагностики.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проходило в МАОУ «ОЦ «Ньютон» г. Челябинска» среди учеников 6 класса. В исследовании приняли участие 29 детей в возрасте 11-12 лет, 15 из которых мальчики, 14 – девочки.

Испытуемым в стандартной последовательности предлагали выполнить задания по каждой методике. Все испытуемые отнеслись к эксперименту положительно.

Отношения в классе строятся позитивно. У учеников сформировался познавательный интерес к учебной деятельности. На занятиях дети активны, хорошо усваивают материал и дисциплинированы. Обучающиеся с низкой успеваемостью заслуживают особого внимания. Они нуждаются в постоянной помощи в организации дополнительных занятий по многим предметам. У ребят привито бережное отношение к труду. Воспитанники понимают ценность труда, добросовестно относятся к самообслуживанию, бережливо хранят учебники и школьную мебель. Учащиеся умеют работать совместно. Ученики регулярно выполняют домашние задания по этим предметам. Почти все учащиеся занимаются в различных кружках как в школе, так и за её пределами. Они увлекаются музыкой, танцами, рисованием, различными видами спорта. Используют полученные знания, навыки и умения на занятиях, в различных конкурсах и соревнованиях, которые проводятся в школе.

В классе есть энергичные, активные, чуткие и доброжелательные девочки. Они активно участвуют в организации и проведении школьных и классных мероприятий. Им нравится быть в центре внимания, как со стороны одноклассников, так и со стороны учителей. В классе их мнение уважают и часто прислушиваются к нему. Очень хорошо развиты чувства товарищества: взаимопомощь и взаимовыручка. Отношения между мальчиками и девочками доверительные. На переменах большинство взаимодействуют. Существует несколько микрогрупп по 2-3 человека.

Некоторые учащиеся вели себя отстраненно и стеснялись, но общая атмосфера была благоприятной.

По словам учителя, класс характеризуется средним интеллектуальным уровнем, хорошей дисциплиной и ответственностью за поставленные задачи. Есть отличники и троечники, неуспевающих нет. На занятиях ведут себя прилежно, но чаще зависит от педагога. Учащиеся открыто идут на контакт, уважительно старших и незнакомых людей, внимательно слушают задание и принимают активное участие в процессе.

Вне учебных занятий ребята видятся в основном со своими друзьями – парами или в микрогруппах. Классный руководитель и родители организуют мероприятия для всего класса с определенной периодичностью (примерно раз в месяц) - устраивают мероприятия для всего класса – праздники и чаепития в школе, походы на экскурсии, выезды на природу.

Исследование проводилось в течении одного часа первой половине дня в середине между уроками, класс находился в знакомой обстановке, исследование не предшествовали уроки физкультурой. В ходе которого удалось провести диагностику по двум методикам. Исследование проводилось в 2 этапа, в течении двух дней. Влияние экспериментатора на психическое состояние испытуемых было сведено к минимуму благодаря предварительному знакомству, присутствию педагога-психолога и преподавателя. Экспериментатор вместе с психологом отвечал на вопросы, комментировал. Прошли те ученики, которые присутствовали на данный момент в классе.

Анализ результатов исследования.

С целью исследования была проведена методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан), которая включала самооценку учащихся по различным аспектам личности, таким как здоровье, ум, характер, авторитет у сверстников, умение руководить делами, внешность и уверенность в себе. Полученные результаты представлены на рисунке 2 и в таблице 2.1 в Приложении 2.

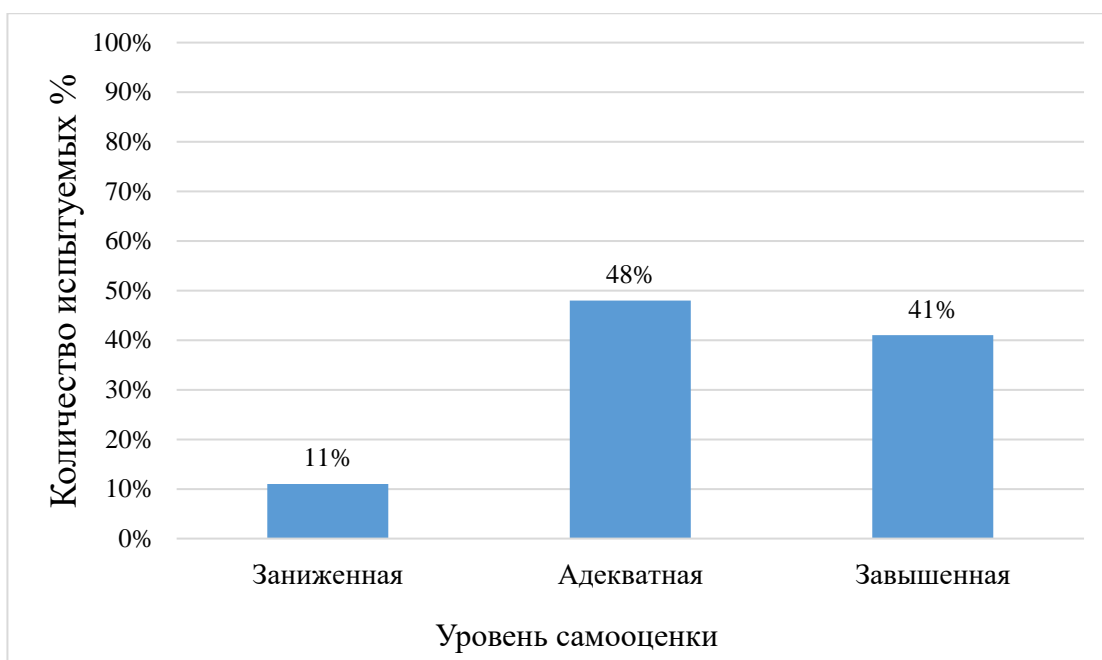


Рисунок 3 – Результаты, полученные по методике диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

На основании данных, представленных на рисунке 3, можно сделать вывод о том, что большинство подростков имеют адекватный уровень самооценки.

Испытуемых с низким уровнем самооценки выявлено 11% (3 человека). Это указывает на неблагоприятное развитие личности у данных учеников, что делает их особенно уязвимыми. Низкая самооценка может проявляться в двух разных психологических явлениях: истинная неуверенность в себе и «защитное» поведение, при котором испытуемые заявляют о своей неспособности или отсутствии навыков, чтобы избежать приложения дополнительных усилий.

Испытуемых со средним уровнем самооценки выявлено 48% (14 человек), что отражает более реалистичное представление о своих возможностях.

Испытуемых с высоким уровнем самооценки выявлено 41% (12 человек), что указывает на определенные отклонения в процессе формирования личности. Повышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, недостаточной способности оценивать свои результаты и сравнивать их с другими. Такая самооценка

может указывать на значительные искажения в формировании личности, проявляющиеся в закрытости для нового опыта, неприятии собственных ошибок, неудач и незамечании замечаний и оценок окружающих.

С использованием методики диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) были получены следующие результаты:

- 11% (3 человека) учащихся класса проявили низкий уровень самооценки
- 48% (14 человек) учащихся класса проявили адекватную самооценку, соответствующую нормальному уровню развития самооценки
- 41% (12 человек) учащихся класса проявили завышенный уровень самооценки

Дополнительно была применена методика изучения общей самооценки, разработанная Г.Н. Казанцевой. Результаты данного исследования представлены на рисунке 4 и в Приложении 2, таблице 2.2.

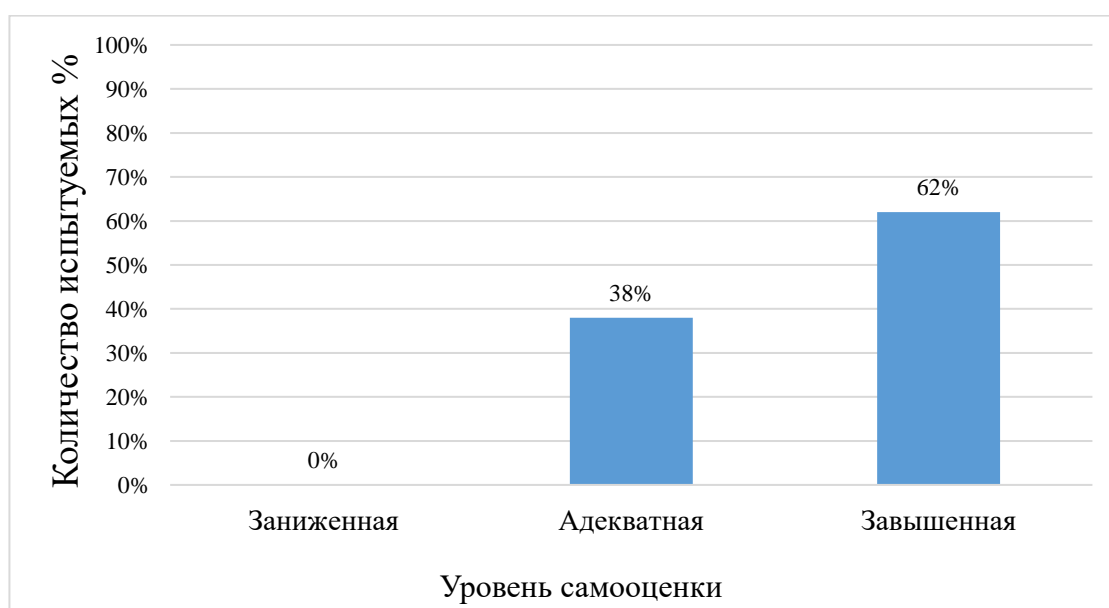


Рисунок 4 – Результаты, полученные по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

Как показано на рисунке 4, 38% испытуемых (11 человек) обладают средним (адекватным) уровнем самооценки, что свидетельствует о редких проявлениях «комплекса неполноценности» и способности адекватно

оценивать себя, подстраиваясь под мнения других. У 62% испытуемых (18 человек) наблюдается высокий уровень самооценки, что может указывать на отсутствие «комплекса неполноценности», непродолжительные сомнения в своих действиях и неправильные реакции на замечания окружающих. Среди испытуемых не выявлено подростков с низкой самооценкой (0%).

По результатам применения методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) были получены следующие данные: отсутствует заниженная самооценка учащихся (0%), 38% учащихся (11 человек) обладают адекватной самооценкой, а 62% учащихся (18 человек) имеют завышенную самооценку.

Для определения самооценки был использован тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

Результаты данного теста представлены на рисунке 5 и в Приложении 2, в таблице 2.3.

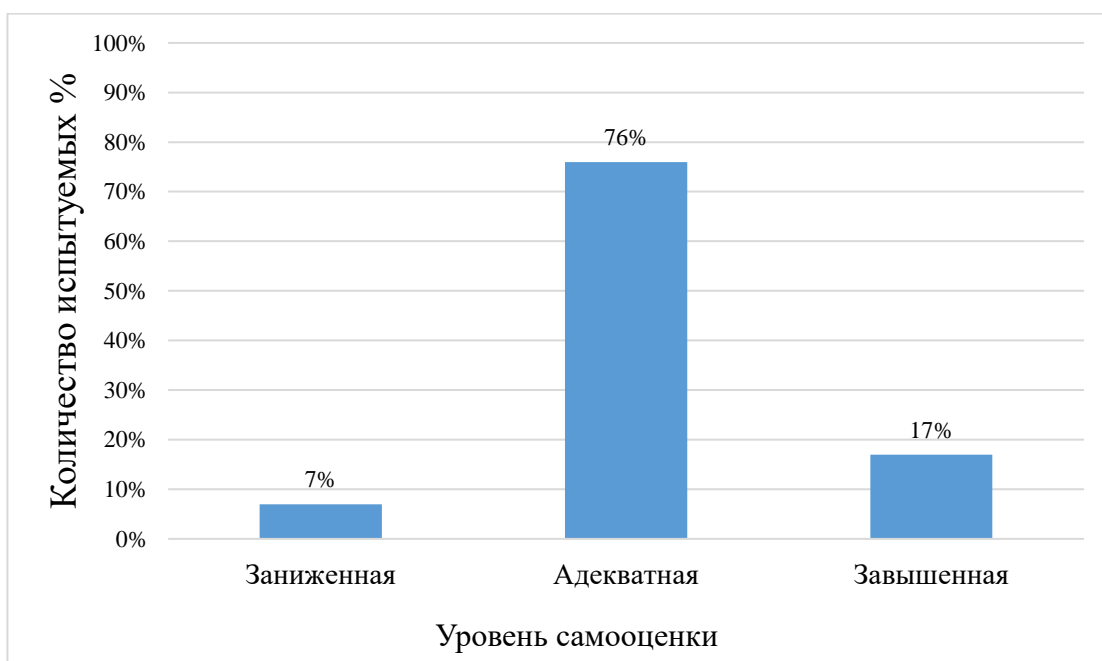


Рисунок 5 – Результаты, полученные по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

По результатам диаграммы, представленного на рисунке 5, у 76% испытуемых (22 человека) был обнаружен адекватный уровень самооценки. У 17% испытуемых (4 человека) был выявлен высокий

уровень самооценки, в то время как у 7% испытуемых (2 человека) мы наблюдаем низкий уровень самооценки.

После тщательного количественного и качественного анализа результатов, полученных с использованием трех методик, мы сделали следующие выводы: 10% испытуемых (3 человека) имеют низкий уровень самооценки, 55% (16 человек) находятся на среднем уровне, а 35% (10 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

Таким образом, мы приходим к выводу, что самооценка является сложным аспектом личности, особенно в период подросткового возраста. Она может быть выражена в виде завышенной, заниженной или адекватной самооценки, и её формирование зависит от множества факторов, включая окружение, личные убеждения, физический внешний вид и половое развитие. Исходя из результатов нашего психолого-педагогического исследования, можно сделать вывод, что младшим подросткам необходимо активное формирование самооценки через реализацию специально разработанной программы.

Выводы по 2 главе

Наше исследование самооценки младших подростков прошло через три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы. В процессе исследования использовались различные методы и методики. Теоретические методы включали анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование и целеполагание. Эмпирические методы включали констатирующий и формирующий эксперименты, а также использование различных тестов и методик, включая методику диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методику «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» и применение метода математической статистики - критерия Т-Вилкоксона.

Анализ результатов, полученных с использованием методики диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), позволил выявить следующие результаты: 11% испытуемых (3 человека) имеют низкий уровень самооценки, в то время как у 39% испытуемых (11 человек) отмечается высокий уровень самооценки. Те, у кого самооценка занижена, часто ставят перед собой недостижимые цели и переоценивают неудачи. Подростки с завышенной самооценкой, в свою очередь, ограничены в выборе деятельности и ориентированы на поверхностное общение. Очень высокая самооценка может привести к переоценке собственных способностей и возможностей.

Анализ, проведённый по результатам методике диагностики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) показал, что нет испытуемых с заниженной самооценкой, а 62% испытуемых (18 чел.) имеют высокий уровень самооценки.

В результате анализа по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» были получены следующие результаты: 7% испытуемых (2 человека) имеют низкий уровень самооценки, в то время как у 14% испытуемых (4 человека) выявлен высокий уровень самооценки. Люди с низким уровнем самооценки находятся в неблагоприятном состоянии в развитии личности.

В результате обширного количественного и качественного анализа результатов трех методик, мы пришли к следующим выводам: 10% испытуемых (3 человека) обладают низким уровнем самооценки, 55% (16 человек) имеют средний уровень самооценки, а 35% (10 человек) обладают высоким уровнем самооценки.

Полученные результаты психолого-педагогического исследования указывают на необходимость формирования самооценки у младших подростков через реализацию специально разработанной программы.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методом психологического консультирования

В психолого-педагогической программе формирования адекватной самооценки принимали участие 11 учащихся младшего подросткового возраста, по результатам исследования Экспериментальная группа выявилась по результатам исследования адекватной самооценки по методикам: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

Образовательная программа направлена на формирование адекватной самооценки у подростков, одного из самых важных качеств характера личности, необходимых для самоопределения, формирования воли и уверенности.

Актуальность программы: Программа формирования самооценки у младших подростков является актуальной, так как множество исследований свидетельствуют о значимости адекватной самооценки для развития личности, установления здоровых взаимоотношений с окружающими, развития критичности, требовательности к себе и правильного отношения к успехам и неудачам. Трудности, с которыми сталкиваются подростки в оценке себя, подчеркивают актуальность такой программы и необходимость помощи психолога.

Наша разработанная программа нацелена на создание определенных условий для работы с младшими подростками, с целью повышения их

уровня самооценки. В ходе реализации программы мы надеемся добиться изменения уровня самооценки у участников.

Главная цель нашей программы заключается в том, чтобы помочь младшим подросткам развить адекватную самооценку с применением методов психологического консультирования, с использованием игр, упражнений и арт-терапии.

Для достижения этой цели мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Осуществить формирование адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.
2. Снизить уровень эмоционального напряжения у детей.
3. Укрепить уверенность в себе у младших подростков.
4. Развить у детей способность видеть в себе положительные качества и достижения.
5. Сформировать у детей коммуникативные навыки.
6. Помочь детям развить позитивное отношение к окружающим людям.

Мы стремимся к тому, чтобы наша программа стала эффективным инструментом в работе с младшими подростками, способствуя развитию их самооценки и созданию позитивной атмосферы для личностного роста и взаимодействия.

Разработанная программа предназначена для работы с детьми в возрасте 10-12 лет, которая может проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме, а также индивидуальное консультирование младших подростков по запросу. Программа предполагает проведение 7 занятий. Занятия запланированы дважды в неделю, и каждое занятие будет длиться примерно 30-35 минут. Её целевая аудитория – дети в возрасте 10-12 лет, учащиеся в школьном образовательном учреждении.

Форма проведения: групповые занятия, индивидуальные консультации по запросу.

Методы: формирующий эксперимент, консультационная беседа, наблюдение, активное и эмпатичное слушание, обратная связь.

Время проведения: 2 раза в неделю, дневное время.

Принципы групповой и индивидуальной психологической консультаций:

1. Принцип добровольного участия: Участие в программе осуществляется по собственному желанию и выбору детей.

2. Принцип «Я – высказываний»: Дети будут поддерживаться и поощряться в свободном выражении своих мыслей, чувств и идей.

3. Принцип «Не перебивать, когда говорит другой»: Детям будет поощряться уважительное отношение друг к другу, включая внимательное прослушивание и уважение права каждого высказываться.

4. Принцип толерантности: Детям будет поощряться уважение и толерантность по отношению к различиям и мнениям других участников группы.

5. Принцип симпатии в участии: Важным аспектом программы является создание безопасной и поддерживающей атмосферы, в которой каждый участник будет чувствовать себя комфортно и защищено.

6. Принцип конфиденциальности: Детям будет объяснено, что все обсуждения и высказывания в рамках программы являются конфиденциальными, и их личная информация будет защищена.

Эти принципы будут служить основой для успешной реализации программы и обеспечения эффективной работы с младшими подростками.

Занятия в рамках программы имеют четкую структуру, которая состоит из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Ритуал приветствия: этот этап помогает создать атмосферу доверия и принятия в группе, сплачивает участников и устанавливает начало занятия.

2. Разминка: на этом этапе проводятся упражнения, направленные на влияние на эмоциональное состояние участников и подготовку к основной

групповой деятельности. Разминка играет важную роль в настройке на продуктивную работу.

3. Основное содержание занятия: в этой части проводятся различные функциональные упражнения и техники, которые направлены на формирование адекватной самооценки. Здесь реализуется основная цель программы.

4. Рефлексия занятия: на этом этапе участники выражают свои эмоциональные оценки занятия (понравилось или не понравилось) и делятся смысловыми выводами (за что они считают это важным, что они усвоили, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания: это смысловое завершение занятий, которое закрывает групповой процесс и помогает участникам перейти к следующим активностям или повседневной жизни.

Так же проводится консультативная работа младших подростков параллельно с диагностическим и тренинговым этапами, а также по их завершении.

Такая структура занятий обеспечивает организованность и последовательность работы, а также облегчает процесс взаимодействия между участниками и достижение поставленных целей программы.

Программа формирования:

Занятие № 1 «Знакомство»

Цель: Знакомство. Принципы групповой работы.

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

Процедура знакомства. На этом этапе руководитель группы представляет себя и просит каждого участника представиться, давая им возможность выбрать версию своего имени, которую они хотели бы использовать в группе.

Сбор проблематики. Чтобы получить представление о трудностях, ограничениях и проблемах, мы проведем обсуждение в трех основных направлениях: а) в жизни - что не нравится и что приносит удовольствие; б) дома - что вызывает негативные эмоции и что приятно; в) в школе - что не нравится и что нравится. Важно, чтобы каждый участник группы высказался. Мы придерживаемся последовательности обсуждения: сначала негативный опыт, а затем положительный. Это позволяет нам поделиться собственным опытом, выразить свои негативные эмоции и в то же время обратить внимание на положительные аспекты. Обсуждение положительного опыта часто помогает осознать, что не все так плохо, что рядом есть люди, на которых можно положиться, которые могут поддержать, понять и полюбить.

Упражнение 1. «Мой самый плакат»

Цель: знакомство участников между собой, создание доверительной атмосферы в начале тренинга.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Упражнение 4. «Истории жизни»

Цель: развитие экспрессивных движений; способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

Упражнение 5. «Анкета газеты»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Мы отмечаем начало дня показательным движением рук - «пройдите, дорогие гости».

Если тренировка длится более двух дней (особенно если эти дни проходят не один за другим, а периодически), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренировочный день.

Тренер может предложить группе самостоятельно придумать такой ритуал или предложить один из его вариантов. Это могут быть слова – приветствие или припев, последовательное произношение более подробного текста, когда каждому человеку назначается определенное слово и невербальное действие

- например, рукопожатие каждого человека. Такие коллективные ритуалы усиливают групповую сплоченность и «закрепляют» рабочий дух.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я ...»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Корабль»

Цель: способствовать уверенности в себе, расслаблению.

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность взглянуть на себя глазами того, кого они оскорбляют, не задумываясь об этом.

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие навыков самоанализа и преодоление барьеров для полноценного самовыражения, повысить уверенность в себе.

Упражнение 6 «Мини-сочинение»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Здравствуй, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного отношения.

Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия у других людей.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Имя взрослого»

Цель: дать детям почувствовать себя сильными и смелыми, повысить самооценку.

Упражнение 5. «Спасибо за хороший урок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 2. «Расскажи своему соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 3. Рисунок «Я в будущем»

Задача: помочь ребенку осознать возможность преодоления собственных недостатков в будущем, формирует перспективу будущего и уверенность в себе.

Упражнение 4 «Карусель впечатлений»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Очень хорошо»

Цель: повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Мост дружбы»

Цель: способствовать групповой сплоченности, мастерству; координировать свои действия с окружающими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: повысить уверенность в себе.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Дай камень»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: умение выражать свои эмоции

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Соковыжималка»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если хочешь, то делай так ...»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развить позитивную самооценку.

Упражнение 3. «Вручение сертификатов «Я уверен»»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Прощальный ритуал. Закрытие ладоней в манере восточного «спасибо».

Перечень игр и упражнений, которые были включены в программу для формирования адекватной самооценки у младших подростков [9, с. 44]. Более подробно представлено в Приложении 3.

Таким образом, наша разработанная программа представляет собой структурированный набор занятий, включающих ритуал приветствия, разминку, основную часть, рефлекссию и ритуал прощания. Программа предполагает проведение 7 занятий, каждое продолжительностью 30-35 минут, два раза в неделю. Её целевая аудитория – дети в возрасте 10-12 лет, учащиеся в школьном образовательном учреждении.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После завершения программы формирования адекватной самооценки у младших подростков была проведена повторная диагностика с использованием представленных ранее методик.

Результаты контрольного эксперимента по методике диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) представлены на рисунке 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.1)

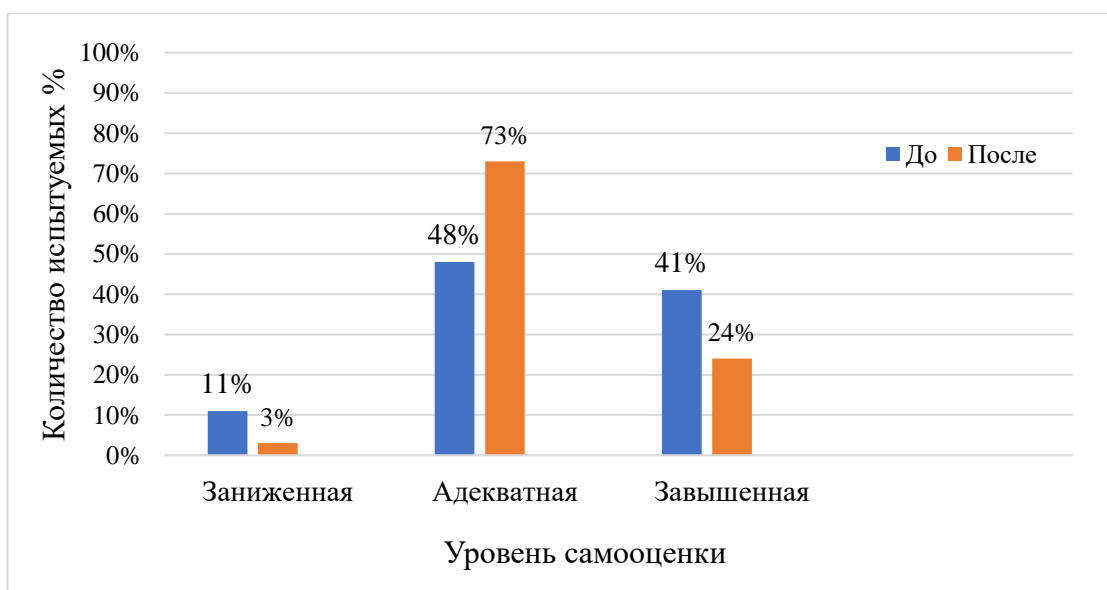


Рисунок 6 – Результаты, полученные по методике диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) до и после программы формирования

Адекватный уровень самооценки составил 73% (21 чел.), это больше на 25% чем до реализации программы. Низкий уровень составил 3% (1 чел.). Высокий уровень самооценки составил 24% (7 чел.), это на 17% ниже, чем до реализации программы. Произошло снижение уровня самооценки с завышенного на адекватный у 17% испытуемых.

Исходя из снижения уровня самооценки с завышенного на адекватный у 17% испытуемых, можно сделать вывод о том, что некоторые подростки начинают более объективно оценивать свои возможности и достижения, отказываясь от иллюзий самомнения. Это может свидетельствовать о более зрелом и реалистичном восприятии самого себя и своих способностей. Однако, необходимо учитывать, что у некоторых подростков может сохраняться завышенная самооценка, что может быть связано с различными факторами, такими как социальное окружение, личностные особенности и т.д.

Результаты контрольного эксперимента по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) представлены на рисунке 7 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.2)

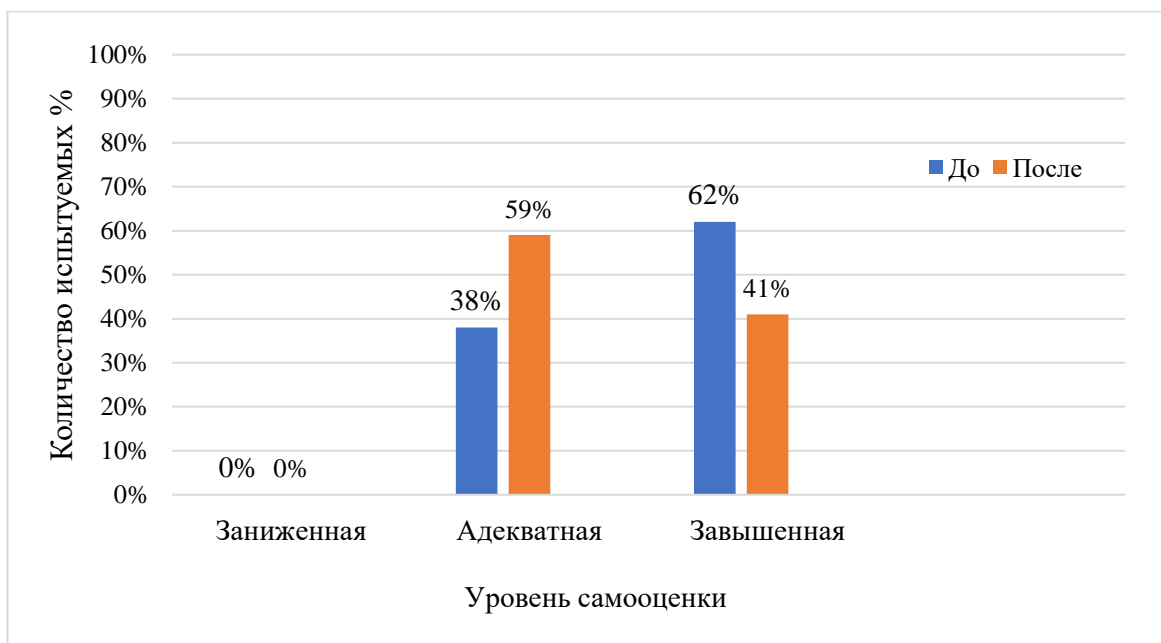


Рисунок 7 – Результаты, полученные по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) до и после программы формирования

Адекватный уровень самооценки составил 59% (17 чел.), это больше на 21% чем до реализации программы. Низкий уровень остался 0%. Высокий уровень самооценки составил 41% (12 чел.), это на 21% ниже, чем до реализации программы. Произошло снижение уровня самооценки с завышенного на адекватный у 21% испытуемых.

Можно сделать вывод, что подростки демонстрируют развитие в оценке своих возможностей и результатов своих действий, а также в осознании своего личностного потенциала и личностных качеств. Они также способны ставить достижимые цели, принимать критику и адекватно реагировать на мнения других людей.

Результаты контрольного эксперимента по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» представлены на рисунке 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.3)

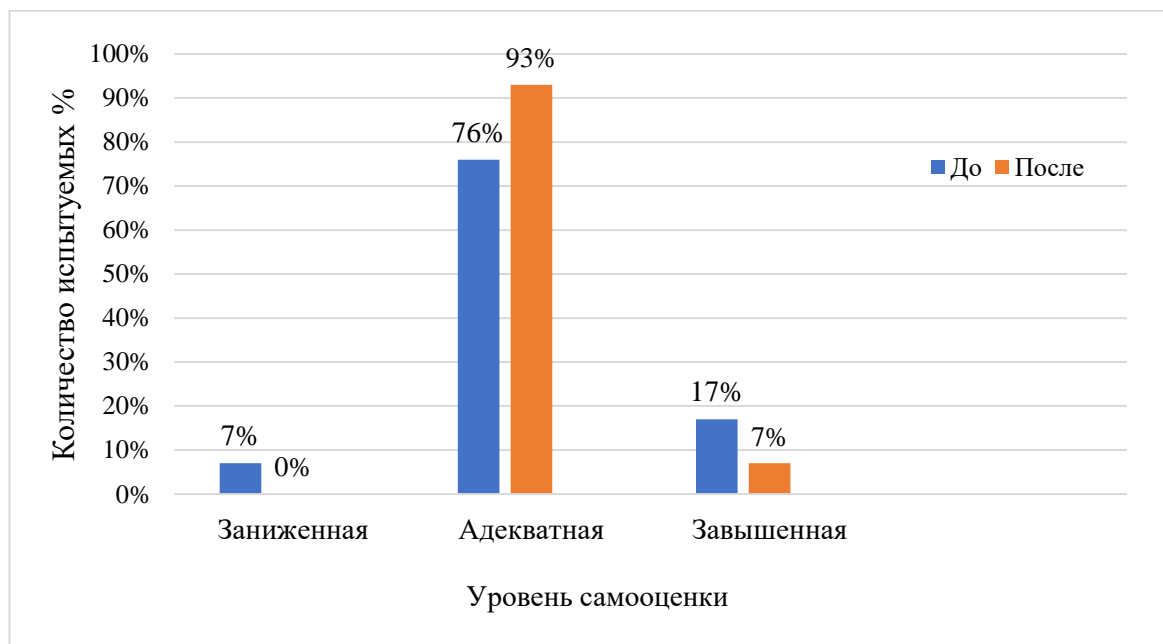


Рисунок 8 – Результаты, полученные по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» до и после программы формирования

Согласно рисунку 8 – адекватный уровень самооценки составил 93% (27 чел.), это больше на 17%, чем до реализации программы. Низкий уровень составил 0% (0 чел.), это меньше на 7%, чем до реализации программы. Высокий уровень самооценки составил 7% (2 чел.), это на 10%

ниже, чем до реализации программы. Произошло снижение уровня самооценки с завышенного на адекватный у 10% испытуемых.

Если произошло снижение уровня самооценки с завышенного на адекватный у 10% испытуемых после реализации программы, можно предположить, что программа помогла этим подросткам более реалистично и объективно оценить свои возможности и достижения. Программа включала в себя задачи и упражнения, которые позволили им получить новый опыт, знания и навыки, а также обратную связь, которая помогла им лучше понять свои сильные и слабые стороны. В целом, снижение завышенной самооценки может свидетельствовать о положительном влиянии программы на личностное развитие подростков.

Для того чтобы рассчитать значимость проведенного эксперимента и доказать поставленную гипотезу была проведена математическая обработка по критерию Т-Вилкоксона (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Математическая статистика была рассчитана по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения.

Данный метод был выстроен в следующей последовательности:

1. В любом порядке составляется список испытуемых.
2. Рассчитываем разницу между итогами методик до внедрения коррекционной программы и после. Формулируем гипотезу, определяем, что будет являться «типичным» сдвигом.
3. Разности переводим в абсолютные величины.

4. Полученные абсолютные величины разностей ранжируем, начисляя при этом меньшему значению наименьший ранг.

5. Подсчитаем сумму рангов по формуле $T = \sum R$, где R , - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определим значения для T критические.

7. Построим ось значимости.

$T_{\text{эмп}} = 70,5$

Критические значения T при $n=26$

$T_{\text{кр}}=110$ для $P<0,05$

$T_{\text{кр}}=84$ для $P<0,01$

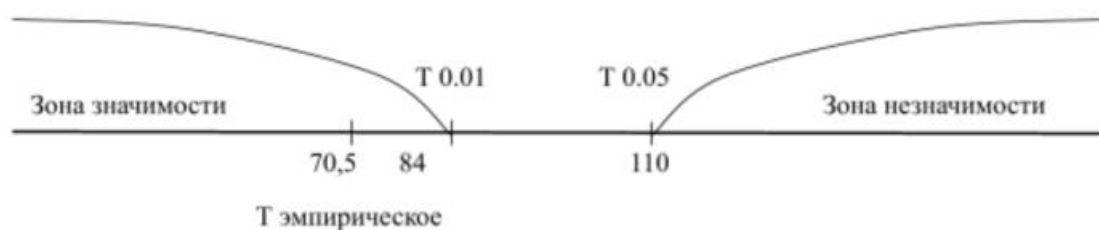


Рисунок 9 – Ось значимости для результатов методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

$T_{\text{эмп}}=70,5$, он попадает в зону значимости, мы принимаем гипотезу H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения. На основании данных результатов мы делаем вывод, что гипотеза исследования подтвердилась.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли изменения показателей самооценки у младших подростков. Так у испытуемых с неадекватной самооценкой произошли изменения в показателях в сторону адекватности. Эти подростки стали объективнее себя оценивать, они знают свои сильные и слабые стороны, умеют идти на контакт, уважают себя как личность. Из сформированных качеств личности можно выделить веру в себя и решительность.

В результате проведения программы формирования адекватной самооценки у младших подростков на базе МАОУ «ОЦ «Ньютон» г.

Челябинск, была проведена контрольная диагностика в классах младшего подросткового возраста (11-12 лет), которые состояли из 29 человек. Результаты контрольной диагностики свидетельствуют о положительных изменениях в уровне самооценки участников программы формирования адекватной самооценки для младших подростков. Особенно заметен успех у детей с низким и высоким уровнем самооценки, которые стали лучше понимать свои способности и интересы, обрели уверенность в себе и в общении с другими людьми. Благодаря программе они также развили координацию и скорость движений, приобрели школьные и коммуникативные навыки, а также положительное отношение к учебе и желание учиться. В целом, программа способствовала не только развитию когнитивных процессов, но и формированию волевых качеств и позитивного отношения к школе.

3.3 Рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших подростков

Психолого-педагогическое сопровождение – это системная профессиональная деятельность педагога-психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного воспитания и обучения ребёнка на каждом этапе обучения в образовательном учреждении [32, с. 56].

Для детей с низкой самооценкой проводится специальная коррекционно-развивающая работа, направленная на повышение их самооценки, снижение эмоционального напряжения и создание условий для достижения успеха.

Существует широкий спектр методов и подходов для повышения самооценки. Среди них можно выделить тренинг, игровую терапию, арт-терапию и психогимнастику. Эти методы представляют собой эффективные инструменты, которые помогают развивать и укреплять

чувство собственной ценности и уверенности. Начнём рассматривать по порядку, сначала рассмотрим тренинг.

Социально-психологический тренинг позволит работать с трудно поддающимися коррекции личностями, в том числе и самооценкой, часто недоступными влиянию с помощью других методов. Важной особенностью тренинга является то, что личность, реагируя на создаваемые ведущим ситуации, самостоятельно всё осознает и может изменить своё поведение и мировоззрение. А именно, в результате тренинга личность способна к адекватной самооценке и как следствие этого, оптимальной жизнедеятельности. Психологический тренинг представляет собой активную форму обучения, направленную на развитие поведенческих навыков и личностного роста. В рамках тренинга участникам предлагаются специальные упражнения, которые помогают развивать и продемонстрировать психологические качества и навыки. Один из основных принципов, обеспечивающих эффективность тренинга, заключается в постоянном сочетании различных форм деятельности, таких как общение, игра, обучение и труд. Это позволяет создать благоприятную обстановку для обучения и развития участников [2, с. 73].

Далее мы рассмотрим такой метод как игротерапия.

Игровая терапия представляет собой метод психотерапевтического воздействия на детей, основанный на использовании игр. Игра оказывает значительное влияние на развитие личности. Она способствует установлению близких отношений между участниками группы, снимает напряжение, тревогу и страх перед внешним миром, а также повышает самооценку, позволяет проверить себя и расслабиться. Психокоррекционный эффект игровой деятельности у детей достигается через установление положительного эмоционального контакта между сверстниками и взрослыми. Игра помогает выражать подавляемые негативные эмоции, преодолевать страхи, сомнения и развивать у детей навыки общения. Существуют два типа игровой терапии: директивная и

недирективная. Директивная игровая терапия включает в себя участие педагога, который толкует и переносит для ребенка символическое значение игры, а также активно участвует в игре с целью осознания и воспроизведения подавленных тенденций в соответствии социально приемлемыми нормами. Недирективная игровая терапия фокусируется на свободной игре в качестве средства самовыражения ребенка, при этом решаются три важные коррекционные задачи: расширение источников самовыражения, достижение эмоциональной стабильности и саморегуляции, коррекция отношений в системе «ребёнок – взрослый».

В ненаправленной игровой терапии главным фокусом являются идеи о коррекции личности ребенка путем формирования здоровых взаимоотношений между ним и взрослым, а также между ребенком и сверстниками, а также развития соответствующей коммуникативной системы. Психолог не вмешивается в спонтанную игру детей, не анализирует ее, а создает атмосферу тепла, безопасности и безусловного принятия мыслей и чувств. Игровая терапия применяется для работы с детьми, страдающими невротическими расстройствами, эмоциональным напряжением и подавляющими свои чувства. Основная цель игры в недирективном подходе заключается в помощи ребенку понять себя, свои преимущества и недостатки, трудности и успехи. В игровой терапии существуют определенные принципы:

- игротерапевт стремится обеспечить ребенку возможность выражать свои чувства открыто и свободно, без страха или препятствий;
- игротерапевт должен быстро воспринять и понять чувства ребенка, стремиться привлечь его внимание;
- не следует спешить или замедлять игру, она развивается в своем естественном темпе;
- психолог в роли зеркала помогает ребенку увидеть себя и отразить свое внутреннее состояние.

Игровая терапия может применяться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Одним из главных критериев для выбора групповой игротерапии является наличие у ребенка социальной потребности в общении, которая возникает на ранних стадиях его развития. Определение социальной потребности ребенка и выбор подходящей формы терапии основываются на анализе истории каждого конкретного случая. В случае отсутствия социальной потребности у ребенка, основной задачей становится формирование этой потребности в социальном взаимодействии, что может быть достигнуто через индивидуальную игровую терапию. Если социальная потребность уже присутствует, то наилучшим способом коррекции нарушений личного общения будет групповая игротерапия. Групповая игротерапия представляет собой психологический и социальный процесс, в ходе которого дети естественным образом взаимодействуют друг с другом, обретая новые знания не только о других детях, но и о самих себе. Цели групповой игротерапии включают:

- помощь подросткам в осознании своей истинной личности;
- повышение самооценки и развитие навыков;
- разрешение внутренних конфликтов, страхов и агрессии;
- снижение тревоги и чувства вины [2, с. 44].

Следующая тема, которую мы будем рассматривать – это использование арт-терапии для повышения самооценки.

Арт-терапия представляет собой специализированный вид психотерапии, в котором используется искусство и творческая деятельность как инструменты для улучшения психического и эмоционального благополучия. Существует несколько видов арт-терапии, включая изобразительную терапию, музыкотерапию, танцевальную терапию, вокалотерапию и библиотерапию. Каждый из этих видов арт-терапии использует различные формы искусства, чтобы помочь людям

справиться со своими эмоциональными проблемами и улучшить их самооценку [2, с. 44].

Арт-терапия – это сочетание психологических методов воздействия. Они эффективно реализуются в формате изобразительной деятельности клиента и используются для достижения нескольких целей одновременно. Их спектр широк: от терапевтической направленности до психокоррекции, профилактики психоэмоциональных расстройств, реабилитации после таковых. Основа всех видов арт-терапии является художественная деятельность субъекта, посредством которой активизируется коррекция определённых нарушений в развитии человека. В преобладающей терминологии, предлагаемой психологами, арт-терапия понимается широко – в контексте искусства и творчества в целом, но мы фокусируемся на изобразительной деятельности как одном из эффективных инструментов терапевтического воздействия [11, с. 167].

И последний метод повышения самооценки – психогимнастика.

Психогимнастика представляет собой метод, позволяющий участникам выразить себя и взаимодействовать друг с другом без использования слов. Этот метод эффективно воздействует на социально-восприимчивую сферу личности, обращая внимание на язык тела и пространственно-временные аспекты коммуникации. Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение. В узком смысле психогимнастика означает игры и этюды, в которых движение является основным средством коммуникации в группе. Она направлена на решение задач групповой психокоррекции, таких как установление контакта, снятие напряжения и развитие обратной связи. В широком смысле психогимнастика представляет собой курс специальных знаний, направленных на развитие и коррекцию различных аспектов личности, включая познавательную и эмоционально-личностную сферы. Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний и проблем через

движения, мимику и пантомимику. Она позволяет детям выразить себя и взаимодействовать без использования слов. Этот метод способствует реконструкции личности и изменению ее характеристик. Таким образом, при работе с детьми, имеющими низкую самооценку, можно применять различные средства коррекционно-развивающей работы, направленные на снижение эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков и способности видеть в себе позитивные качества [2, с. 45].

Таким образом, были даны рекомендации педагогам по повышению самооценки младших подростков, должна проводиться коррекционно-развивающая работа, которая будет направлена на повышение самооценки ребёнка и снижение тревожности. Мы рассмотрели такие способы как, тренинг, игровая терапия, арт-терапия и психогимнастика.

Далее приведены рекомендации для родителей, которые помогут формировать адекватную самооценку у младших подростков:

1. Истинная и бескорыстная любовь к ребенку. Родительская любовь, которая не зависит от достижений или поведения ребенка, является фундаментом психологической стабильности и поддержки. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что он любим и принят независимо от своих ошибок или недостатков.

2. Принятие ребенка. Важно принимать ребенка таким, какой он есть, со всеми его противоречиями, слабостями и сильными сторонами. Даже если у него возникают трудности или конфликты, важно выражать понимание и поддержку, чтобы ребенок не чувствовал себя отвергнутым или недостойным.

3. Давать возможность выбора. Предоставьте ребенку определенную степень самостоятельности и право на выбор. Пусть он принимает незначительные решения, такие как выбор одежды или питания. Это поможет развить его самоуважение и уверенность в своих собственных решениях.

4. Поддерживайте и повышайте его уверенность в себе. Выражайте признание и похвалу за хорошие поступки и достижения ребенка. Ориентируйтесь на его сильные стороны и успехи, не сосредотачиваясь исключительно на слабостях. Передавайте позитивные сообщения и установки, которые помогут ребенку поверить в себя и свои способности. Например, выражайте свою любовь и поддержку, говорите, что всегда будете рядом и готовы помочь.

5. Учите ребенка не бояться неудач и неидеальных результатов. Объясните, что оценки и успехи не являются самым важным в жизни, а истинная ценность заключается в получении знаний и развитии. Поддерживайте ребенка в его усилиях и наставляйте его, что важно стремиться к личному росту, а не преследовать только внешние показатели успеха.

6. Развивайте области, в которых ребенок проявляет интерес и талант. Учитывайте индивидуальные предпочтения ребенка и помогайте развивать те сферы, в которых он проявляет успех и удовлетворение. Если определенный предмет вызывает трудности, можно обратиться к репетитору для дополнительной помощи, но не принуждайте ребенка заниматься чем-то, что не вызывает его интереса. Вместо этого, поощряйте его развивать свои увлечения и таланты, тем самым помогая ему почувствовать себя успешным и ценным.

7. Избегайте сравнений ребенка с другими детьми. Сравнения могут вызывать у ребенка сомнения в родительской любви, а также приводить к низкой самооценке, фобиям, страхам и неуверенности в себе. Вместо этого, фокусируйтесь на сравнении его прогресса и развития с его собственными достижениями в прошлом. Покажите ему, как он изменился и развился, чтобы поддержать его самооценку и рост.

8. Поощряйте самостоятельность. Дайте ребенку возможность быть независимым, поддерживайте его автономность, самостоятельность и инициативу. Не делайте все задачи за него. Постепенно делегируйте ему

ответственность и задачи, с которыми он может справиться. Это поможет ребенку почувствовать свою ценность и развить уверенность в своих способностях.

9. Разговаривайте с ребенком о вашем внутреннем мире. Будьте открытыми и искренними, рассказывайте ребенку истории из своего детства, школьной жизни и жизненного опыта. Дети интересуются тем, как было у вас в прошлом. Делитесь своими эмоциями, переживаниями и уроками, которые вы усвоили. Это поможет создать сильную эмоциональную связь между вами и укрепит вашу взаимную привязанность.

10. Откройте возможность для ребенка высказывать свое мнение и спорить с вами. Признайте его право иметь свою точку зрения и поощряйте его активное участие в дискуссиях. Задавайте вопросы о его мнении на различные события и проблемы, создавая атмосферу, где он может быть услышан и понят.

11. Избегайте категоричности в высказываниях о ребенке. Избегайте использования жестких ярлыков и запугивающего тона. Не говорите вещи вроде «Ты никогда этого не делаешь...», «Ты такой неряха!», «Ты всегда не слушаешься!», «Сколько тебе можно говорить?!». Категоричность может вызвать у ребенка сомнения в вашей любви и принятии, а также привести к отдалению.

12. Будьте примером своему ребенку. Показывайте ему своим примером, как вы относитесь к неудачам, как справляетесь с различными ситуациями, как достигаете своих целей и как ведете себя в конфликтах. Ваше поведение и реакции на жизненные ситуации являются мощным учебным материалом для ребенка. Он всегда будет обращаться к вам как к примеру и черпать у вас опыт.

13. Избегайте критики личности. Вместо этого, обсуждайте неудачи и ошибки, помогайте ребенку делать правильные выводы и давайте

понять, что можно сделать лучше. Фокусируйтесь на отрицательных поступках, а не на личности самого ребенка.

14. Будьте готовы извиниться. Если вы ошиблись, покажите готовность извиниться и просить прощения. Это позволяет ребенку увидеть, что ошибки естественны, и что важно быть готовым признать свою неправоту. Не стремитесь быть авторитарным родителем, который всегда считает себя правым.

15. Создавайте положительную атмосферу в семье. Спокойная обстановка в доме и здоровые отношения между родителями являются основой для развития уверенности в себе. Все то, что ребенок узнает о себе от родителей, становится основой его самооценки в подростковом возрасте. Голос родителя, который поддерживает и верит в ребенка, или же обесценивает его, остается с ним навсегда, и реальный родитель уже не может влиять на то, как подросток относится к себе.

Основной принцип состоит в том, чтобы быть любящим, поддерживающим и понимающим родителем, который создает благоприятную среду для развития здоровой самооценки у своего ребенка.

Соблюдение данных рекомендаций поможет родителям повысить свой уровень психологической компетентности и создать благоприятные взаимоотношения с детьми [59, с. 101].

Любовь родителей к своим детям включает в себя заботу о их здоровье, росте, обучении и воспитании, понимание их трудностей и успехов, общение и радость от новых впечатлений в жизни, которые проявляются в эмоциональном и позитивном отношении, в действиях, словах, интонации и мимике. Со временем, по мере роста и развития ребенка, родительская любовь изменяется и преобразуется. Родители должны действовать стратегически и тактически, чтобы определить, каким должен быть их ребенок и как лучше взаимодействовать с ним в настоящий момент. Любовь родителей формирует личность ребенка, однако они сами также обогащаются новыми знаниями и впечатлениями.

Родительская любовь также порождает любовь ребенка к своим родителям. Воспитание детей – это длительный процесс, имеющий исторический и общественный характер, который оказывает влияние на всю их жизнь [64, с. 197].

Выводы по главе 3

Мы разработали специальную программу, которая целенаправленно работает над формированием адекватной самооценки у младших подростков. Это одно из ключевых качеств характера, которое помогает им определиться с собственной идентичностью, развить волю и уверенность в себе. Наша программа призвана активно способствовать развитию этого важного аспекта личности.

Для оценки эффективности программы было проведено повторное измерение показателей до и после ее реализации. Оценка производилась путем сравнения результатов «до» и «после» проведения программы.

После проведения повторной диагностики самооценки с использованием различных методик, мы получили следующие результаты. По методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) адекватный уровень самооценки составил 73% (21 человек), завышенный уровень - 24% (7 человек), заниженный уровень - 3% (1 человек).

По методике изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева) адекватный уровень самооценки составил 59% (17 человек), завышенный уровень - 41% (12 человек), заниженный уровень - 0% (0 человек).

По тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» адекватный уровень самооценки составил 93% (27 человек), завышенный уровень - 7% (2 человека), заниженный уровень - 0% (0 человек).

После нашей программы мы заметили, что уровень самооценки снизился до адекватного уровня у 17% испытуемых по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, у 21% по методике изучения общей самооценки

(Г.Н. Казанцева) и у 10% по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой». Это говорит о положительном влиянии нашей программы на формирование адекватной самооценки у участников.

Результаты анализа с использованием критерия для методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) показали, что значение $T_{эмп}=70,5$ находится в зоне значимости. Это подтверждает гипотезу H_1 , которая предполагает, что сдвиги в направлении снижения показателей уровня самооценки имеют более выраженную интенсивность, чем сдвиги в направлении увеличения. Таким образом, на основании этих результатов можно сделать вывод о подтверждении гипотезы, поставленной в исследовании.

Повторное исследование показало, что у младших подростков произошли значительные и качественные изменения в показателях самооценки, самоуважения и общего самоотношения. У тех испытуемых, у которых изначально была неадекватная самооценка, наблюдались положительные изменения, смещаясь в сторону более адекватной самооценки. Эти подростки стали более объективными в оценке себя, осознают свои сильные и слабые стороны, умеют налаживать контакты и проявляют уважение к себе как личности. Из новых сформированных качеств можно выделить уверенность в себе, ответственность и решительность.

Гипотеза нашего исследования о том, что формирование адекватной самооценки у младших подростков возможна, если реализовать психолого-педагогическую программу с применением методов психологического консультирования подтвердилась.

Так же мы рассмотрели множество способов коррекционно-развивающей работы педагогов с детьми, которые имеют низкую самооценку. Такая работа позволяет повысить самооценку, снизить эмоциональное напряжение и создать ситуацию успеха. Для этого используют следующее: тренинг, игровую терапию, арт-терапию и

психогимнастику. Этими средствами возможно поднять самооценку младшего подростка.

На основании наших рекомендаций, направленных на нормализацию самооценки у подростков и улучшение их взаимодействия, родители могут улучшить семейные отношения, поведение своих подростков и их отношение к себе. Соблюдение данных рекомендаций поможет создать более поддерживающую и позитивную семейную атмосферу, что способствует развитию здоровой самооценки и уверенности в подростках. В результате, это может привести к более гармоничным взаимоотношениям и благоприятному психологическому развитию подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данной работы была достигнута поставленная цель и выполнены поставленные задачи, а именно: изучен феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях у младших подростков, раскрыты особенности развития самооценки у младших подростков, разработана модель формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования, раскрыты этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборку и проанализированы результаты исследования, разработана и реализована программа формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования, проанализированы результаты опытно экспериментального исследования, разработаны рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования. Гипотеза доказана. В ходе проведения математико-статистической обработки результатов, с помощью критерия Т-Вилкоксона, определено, что интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения. Таким образом, на основании этих результатов можно сделать вывод о подтверждении гипотезы исследования.

Исследование процесса формирования адекватной самооценки у младших подростков было разделено на три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В рамках исследования мы применяли следующие методы и методики:

1. Теоретические методы: анализ литературы, обобщение, синтез, моделирование, систематизация, целеполагание.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

4. Количественный метод обработки эмпирических данных: критерий Т-Вилкоксона.

Результаты констатирующего эксперимента:

Согласно методике диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан):

- заниженная самооценка отмечена у 11% (3 человека) учащихся;
- адекватная самооценка наблюдается у 50% (14 человек) учащихся;
- завышенная самооценка выявлена у 39% (11 человек) учащихся.

Согласно результатам использования методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева):

- заниженная самооценка отмечена у 0% учащихся;
- адекватная самооценка наблюдается у 38% (11 человек) учащихся;
- завышенная самооценка выявлена у 62% (18 человек) учащихся.

Также, при использовании теста «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой», были получены следующие результаты:

- заниженная самооценка отмечена у 7% учащихся;
- адекватная самооценка наблюдается у 76% (22 человека) учащихся;
- завышенная самооценка выявлена у 17% (4 человек) учащихся.

Для того чтобы сформировать адекватную самооценку у младших подростков нами была разработана программа, которая направлена на формирование адекватной самооценки у подростков, одного из самых важных качеств характера личности, необходимых для самоопределения, формирования воли и уверенности.

Для оценки эффективности программы было проведено повторное измерение показателей до и после ее реализации. Оценка производилась путем сравнения результатов «до» и «после» проведения программы.

По результатам повторной диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан): адекватный уровень самооценки составил 73% (21 чел.), завышенный уровень составил 24% (7 человек), заниженный уровень составил 3% (1 чел.) Уровень самооценки после программы снизился до адекватного уровня у 17% испытуемых.

По результатам повторной диагностики уровня самооценки по методике изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева): адекватный уровень самооценки составил 59% (17 чел.), завышенный уровень составил 41% (12 чел.), заниженный уровень составил 0%. Уровень самооценки после программы снизился до адекватного уровня у 21% испытуемых.

По результатам повторной диагностики теста «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»: адекватный уровень самооценки составил 93% (27 чел.), завышенный уровень составил 7% (2 чел.), заниженный уровень составил 0%. Уровень самооценки после программы снизился до адекватного уровня у 10% испытуемых.

Таким образом, после повторной диагностики уровня самооценки подростков было установлено, что у 21% испытуемых снизился высокий уровень самооценки на адекватный. Количество подростков с завышенной самооценкой сократилось с 62% (18 чел.) до 41% (12 чел.). Это говорит о том, что уровень самооценки младших подростков стал более адекватным после реализации программы.

Формирование самооценки в подростковом возрасте зависит от оценок и отношения, которые подросток получает от своего окружения, таких как родители, учителя, одноклассники и близкие друзья. Среди них, родительская поддержка и отношение приятелей оказывают наибольшее влияние на самооценку подростка. Кроме того, характер самооценки

подростка играет важную роль в формировании его личностных черт и особенностей.

Для родителей и педагогов нами были разработаны рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

Таким образом, самооценка, которая является важным аспектом личности, формируется в подростковом возрасте в результате взаимодействия внутренних качеств личности и ее социальной среды. Самооценка является как следствием, так и отражением отношения окружающих людей к данной личности, а также опосредует взаимодействие личности с социальной средой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Development of adequate self-esteem of adolescent based on reflective activity / T. F. Usheva, Yu. V. Chepurko, T. I. Nikulina [et al.] // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS : International Scientific Conference dedicated to the 80th anniversary of Turkayev Hassan Vakhitovich, Grozny, 27–29 февраля 2020 года / Kh. I. Ibragimov Complex Research Institute. Vol. 92. – Grozny, 2020. – P. 204-210. – eISSN 2357-1330.

2. Formation of an adequate self-esteem in adolescents as a psychological and pedagogical problem / T. A. Stepchenko, T. E. Demidova, I. A. Mezentseva [et al.] // International Journal of Applied Business and Economic Research. – 2017. – Vol. 15, No. 11. – P. 93-101. – ISSN 0972-7302.

3. Андреев А. М. Девиантное поведение подростков и молодежи : причины, особенности и меры предупреждения / А. М. Андреев // Вестник Российского государственного торгово-экономического университета (РГТЭУ). – 2010. – № 4(42). – С. 120–125. – ISSN 1814-5361.

4. Анн Ф. Л. Психологический тренинг с подростками / Ф. Л. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

5. Асеев В. Г. Возрастная психология / В. Г. Асеев. – Москва : Просвещение, 2008. – 230 с. – ISBN 5-9624-0057-7.

6. Ахвердова О. А. Руководство к проведению семинарских и практических занятий по курсу «Психология развития и возрастная психология» : учеб. пособие. / О. А. Ахвердова, К. С. Гюлушанян, О. Н. Козлитина. – Ставрополь : СГУ, 2003 – 373 с. – EDN QXIKBL.

7. Байковский Ю. В. Экстремальная психология. Словарь терминов / Байковский Ю. В., Самойлов Н. Г., Алёшичева А. В. – Москва : АГСПА, 2018. – 155 с. – ISBN 978-5-98724-119-6.

8. Балбаева А. Е. Адекватная самооценка младших школьников и условия её формирования / А. Е. Балбаева, Н. О. Дубченкова, Е. Е. Лупанова // Национальная Ассоциация Ученых. – 2015. – №3-2 (8). –

С. 43–46. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adekvatnaya-samootsenka-mladshih-shkolnikov-i-usloviya-eyo-formirovaniya> (дата обращения: 15.04.2023). – ISSN 2782-2869.

9. Барашкова Н. И. Задачи формирования самооценки у детей школьного возраста / Н. И. Барашкова, Е. В. Веденеева // Вестник магистратуры. – 2016. – №6-1 (57). – С. 69–71. – ISSN 2223-4047.

10. Барышникова Е. В. Гендерный аспект в исследовании профессиональных интересов у младших подростков / Е. В. Барышникова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – № 3(24). – С. 147–150. – ISSN 2311-0066.

11. Бачилова О. В. Каталог психолого- педагогических программ и технологий в образовательной среде / Ольга Викторовна Бачилова // Пособие для педагогов-психологов. – Москва : Общественная организация «Федерация психологов России». – 2018. – С. 43–46. – ISBN 978-5-94051-197-7.

12. Белонович Е. И. Самооценка младших школьников как средство повышения уровня успеваемости / Е. И. Белонович, И. Д. Климина // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – №1 (7). – С. 116–119. – ISSN 2411-9679.

13. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания / Р. Бернс. – Москва : Прогресс, 1986. – 401 с. – ISBN 5-1222207.

14. Большой психологический словарь / ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Москва : АСТ, 2009. – 811 с. : ил. – ISBN 5-7155-0720-0.

15. Брель П. Ю. Самооценка как психолого-педагогическая категория / П. Ю. Брель, Э. Г. Шпорин // Вестник ИрГТУ. – 2012. – №8 (67). – С. 236–244. – ISSN 1814-3520.

16. Вараксин В. Н. Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. – Москва : Юрайт, 2020. – 239 с. – ISBN 978-5-534-10817-0.

17. Викторов Т. Гендерные стереотипы в современной России / Т. Викторов // Социологические исследования. – 2008. – № 8(292). – С. 155–157. – ISSN 0132-1625.

18. Гендерная психология / под ред. И. С. Клециной. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 496 с. – ISBN 978-5-388-00541-0.

19. Гогицаева О. У. Детско-родительские отношения и самооценка подростка / О. У. Гогицаева, А. В. Небежева, Д. А. Шибзухова // БГЖ. – 2018. – №3 (24). – С. 183–186. – ISSN 2311-0066.

20. Гольева Г. Ю. Исследование уровня самооценки младших подростков / Г. Ю. Гольева, К. А. Михайлусова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 76–80. – eISSN 2304-120X.

21. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для вузов / Д. С. Горбатов – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-4805-9.

22. Горбунова О. С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах / О. С. Горбунова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 226–230. – eISSN 2304-120X.

23. Гордон Т. С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии / Т. С. Гордон // Вестник университета. – 2020. – №9. – С. 166–170. – ISSN 1816-4277.

24. Джеймс У. Психология / Уильям Джеймс. – Москва : РИПОЛ классик, 2020. – 616 с. – ISBN 978-5-386-10629-4.

25. Долгова В. И. Психология развития : комплексная оценка сформированности компетенций : учебно – методическое пособие / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева – Москва : Издательство Перо, 2021. – 141 с. – ISBN 978-5-00171-1.10.00.

26. Еремина Л. И. Особенности формирования самооценки младших подростков / М. С. Белова, Л. И. Еремина // Актуальные проблемы

современного образования : опыт и инновации. – 2020. – С. 115–118. – ISBN 978-5-6042771-4-0.

27. Захаров А. И. Психотерапия невротиков у детей и подростков / А. И. Захаров. – Москва : КАРО, 2006. – 268 с. – ISBN 5-89815-704-2.

28. Змановская Е. В. Структурно-динамическая концепция девиантного поведения / Е. В. Змановская // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2013. – №5 (133). – С. 189–194. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-dinamicheskaya-kontseptsiya-deviantnogo-povedeniya> (дата обращения: 15.04.2023). – ISSN 1609-624X.

29. Истратова О. Н. Справочник психолога средней школы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Изд. 6-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 510 с. – ISBN 978-5-222-16215-6.

30. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – 2-е издание, дополненное изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 282 с. – ISBN 978-5-388-00089-7.

31. Комакова А. Д. Возможности работы педагога-психолога с семьей по формированию адекватной самооценки младших школьников / А. Д. Комакова // Молодой ученый. – 2016. – № 2(106). – С. 1017–1020. – ISSN 2072-0297.

32. Комленок К. С. Развитие самооценки младших подростков / К. С. Комленок, Е. Ю. Дубовик // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 2-х ч., Белгород, 30 ноября 2019 года / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. Том Часть II. – Белгород : Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2019. – С. 70–72. – ISBN 978-5-6043497-9-3.

33. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков / В. Т. Кондрашенко. – Минск : Беларусь, 2018. – 204 с. – ISBN 5-338-00112-8.

34. Корлякова С. Г. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов общего и дополнительного образования: практикум / С. Г. Корлякова, Е. Н. Францева, Е. Ф. Торикова, В. В. Долганина, О. С. Прилепских. – Ставрополь : СГПИ, 2018. – 88 с. – ISBN 978-5-903998-93-7.
35. Кравченко А. И. Психология и педагогика : учебник / А. И. Кравченко. – Москва : ИНФРА-М, 2014. – 352 с. – ISBN 978-5-16-003038-8.
36. Кузьмина Е. И. Соотношение самооценки, уровня притязаний и ценностных ориентаций личности / Е. И. Кузьмина, З. В. Кузьмина // Изв. Саратовского университета. – 2018. – №1. – С. 30–43. – ISSN 2304-9790.
37. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2018. – 420 с. – ISBN 978-5-82912175-4.
38. Курбатова А. С. Изучение самооценки как актуальное направление психолого-педагогических исследований / А. С. Курбатова, А. Г. Пухова, Т. К. Беляева // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 1(37). – С. 251–261. – ISSN 2307-2334.
39. Логинова А. А. Гендерные особенности мышления детей подросткового возраста / А. А. Логинова // Наука через призму времени. – 2019. – № 3(24). – С. 87–90. – ISSN 2541-9250.
40. Мазалова М. А. Актуальные проблемы преподавания в начальной школе / под редакцией Е. Н. Ахтырской, Л. В. Борзовой, М. А. Мазаловой // Кирюшкинские чтения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции – 2016. – 356 с. – ISBN 978-5-91879-581-1.
41. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 583 с. – ISBN 978-5-496-00314-8.

42. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте : пособие для учителя / А. К. Маркова. – Москва : Просвещение, 2001. – 96 с. – ISBN 5-09-001744-1.

43. Марьевская Е. И. Исследование самооценки у детей младшего школьного возраста и подростков / Е. И. Марьевская // Реализация международных и федеральных стандартов в психологии и педагогике : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Калуга, 2020. – С. 67–71. – ISBN 978-5-907319-55-4.

44. Марюхина В. В. Гендерные особенности самооценки у подростков и ее влияние на общение / В. В. Марюхина // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. – 2021. – №1 (75). – С. 67–75. – ISSN 2221-0458.

45. Мухина В. С. Детская психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / под ред. Л. А. Венгера, – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Просвещение, 2009. – 272 с. – ISBN 5-04-003884-4.

46. Никулина И. Н. Развитие самооценки школьников: учебно-методическое пособие / И. Н. Никулина. – Москва: Эксмо, 2012. – 191 с. – ISBN 978-5-89815-857-6.

47. Остапенко Г. С. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением / Г. С. Остапенко, Р. И. Остапенко // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 1. – С. 54–60. – eISSN 2307-2334.

48. Остапова А. В. Психологические особенности подросткового возраста / А. В. Остапова // Евразийский научный журнал. – 2015. – №7. – С. 54–60. – eISSN 2410-7255.

49. Пастухова М. В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности / М. В. Пастухова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12, №5-2. – С. 460–462. – ISSN 1990-5378.

50. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. / сост., А. Ю. Коджаспиров, Г. М. Коджаспирова – Москва : Академия, 2010. – 176 с. – ISBN 5-7695-0445-5.

51. Пирмагомедова Э. А. Формирование самооценки детей младшего школьного возраста и факторы, влияющие на её развитие / А. Т. Нагиева, Г. К. Сулейманова, Э. А. Пирмагомедова // МНКО. – 2015. – №2 (51). – С. 110–113. – ISSN 1991-5500.

52. Пономарева А. И. Моделирование как метод научного познания : содержание и типология / А. И. Пономарева, А. В. Суворова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – №12-2. – С. 233–237. – ISSN 2411-0450.

53. Попова О. О. Исследование самооценки в зависимости от гендерных особенностей у младших подростков / О. О. Попова. // Молодой ученый. – 2022. – № 11 (406). – С. 204–206. – ISSN 2072-0297.

54. Рассказова Е. И. Психологическая саморегуляция и субъективное благополучие в профессиональной деятельности / Е. И. Рассказова, Т. Ю. Иванова // Психология. Журнал ВШЭ. – 2019. – №4. – С. 626–636. – ISSN 2541-9226.

55. Резапкина Г. В. Самооценка и уровень притязаний учащихся в условиях введения ФГОС / Г. В. Резапкина // Эксперимент и инновации в школе. – 2013. – №3. – С. 17–24. – ISSN 2306-8337.

56. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 713 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

57. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2003. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.

58. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология : Я-концепция в становлении личности младшего школьника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Сорокоумова, Е. А. Талакова. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2019. – 151 с. – ISBN 978-5-534-10926-9.

59. Стариков И. М. Психология взаимопонимания в конкретных ситуациях : учебное пособие / И. М. Стариков. – Киев : Центр учебной литературы, – 2010. – 288 с. – ISBN 978-611-01-0012-0.

60. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. Серия «Учебники и учебные пособия». – 2-е изд., перераб. и доп. / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 544 с. – ISBN 5-222-02731-7.

61. Сулейманова А. Р. Психологические рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника / А. Р. Сулейманова // Молодой исследователь: вызовы и перспективы. сб. ст. по материалам ССLXXXVIII междунар. науч.-практ. конф. – № 46(288). – Москва, 2022. – С. 71–345. – ISSN 2415-8771.

62. Царева С. В. К вопросу о самооценке детей младшего школьного возраста / С. В. Царева // Молодой ученый. – 2017. – № 2(136). – С. 710–713. – ISSN 2072-0297.

63. Шаяхметова В. К. Исследование формирование самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №3 (март). – С. 66–70. – eISSN 2304-120X.

64. Шеффер Д. Дети и подростки. Психология развития / Д. Шеффер. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 973 с. – ISBN 5-94723-082-8.

65. Шухова Н. А. Гендерная психология / Н. А. Шухова, В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 177 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/18948.html> (дата обращения: 15.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – ISBN 978-5-7312-0409-5.

66. Щербаков Е. П. По поводу инстинкта любви родителей к детям / Е. П. Щербаков // Наука о человеке : гуманитарные исследования. – 2010. – №5. – С. 196–202. – ISSN 1998-5320.

67. Эйстад Г. Самооценка у детей и подростков: книга для родителей / Г. Эйстад. – Москва : Альпина Паблишер, 2014. – 294 с. – ISBN 978-5-9614-4693-7.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики определения уровня самооценки у младших подростков

1. Исследование самооценки по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее.

Имя, фамилия _____

Возраст _____ Дата _____

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

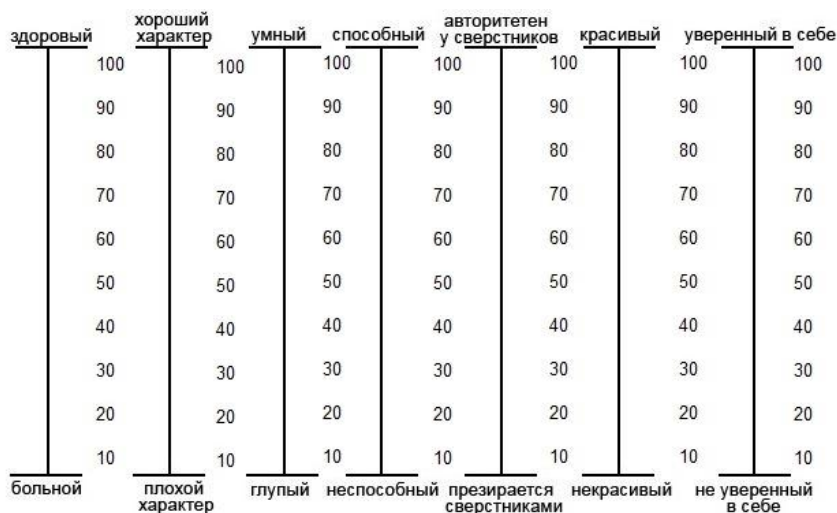


Рисунок 1 – Стимульный материал к методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Уровень 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 испытуемые 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.

Инструкция. Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя – на самую высокую.

Интерпретация и дополнительные показатели.

При качественном анализе материала особое внимание следует уделить редким ответам. К таким ответам, как уже отмечалось, относятся прежде всего случаи, когда уровень притязаний подростка оказывается ниже уровня его самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение подростка к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом и свидетельствует о неблагополучии подростка в той или иной области. Обычно это такие области, которые наиболее значимы для подростка, а его успешность в них намного ниже его притязаний. Если подобные ответы подросток дает по большинству или всем шкалам методики, это может свидетельствовать о существенных искажениях в его отношении к себе и к окружающему, о нарушениях в формировании его личности.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (только самооценка или только уровень притязаний) могут свидетельствовать как о недостаточной внимательности подростка, так и о том, что здесь имеет место низкая (предельно низкая) самооценка при крайне высоких, часто скрытых, притязаниях. Переживания, связанные с таким отношением к себе, бывают столь сильны у подростка, что он не может или не хочет «обнародовать» это отношение. Но одновременно оно столь значимо, что он не может дистанцироваться, дать формальный ответ. Причины пропусков можно выяснить в ходе специальной беседы, проводимой после обследования.

Многочисленные поправки, зачеркивания, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых подростков это может сопровождаться попыткой найти «правильный» ответ.

Комментарии, постановка дополнительных, не предусмотренных инструкцией знаков (например, «?», «!!!»), рисунки (в том числе и непристойные) обычно свидетельствуют о повышенной напряженности, тревожности подростка в ситуации, когда ему надо оценить себя. Это характеризует наличие одновременно двух разнонаправленных тенденций – сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность (такие подростки часто говорят в беседах, что боялись ответить «не так», «хуже, чем другие»).

Материалы по второй части методики служат дополнением к первой, позволяя дать более глубокую качественную характеристику личности подростка.

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степени дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень (но не предельно) высокая, умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными

притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что такие подростки отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях и способностях, и прилагают значительные целенаправленные усилия по достижению своих целей.

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда подросток имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, обычно свидетельствует, что подросток по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире – конструктивному личностному развитию.

В качестве дополнительных показателей используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Данные об особенностях поведения подростка во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать особенности поведения подростков в ходе проведения методики.

Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать психологу различные, не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими участниками не менее, чем на 5 минут) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций, сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего, для себя самого, собственную несостоятельность. Такие подростки в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись «ответить не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т.п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для подростка новым и в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

Для более глубокого понимания особенностей уровня притязаний и самооценки проведение методики может быть дополнено индивидуальной беседой с подростком. После индивидуального выполнения работы беседа может непосредственно следовать за выполнением задания, после фронтального проведения беседа обычно проводится после обработки результатов.

На изменения, происходящие в отношении подростка к себе, указывают следующие различия показателей по результатам повторных проб:

- для уровня притязаний – не менее 16 баллов;
- для самооценки – не менее 10 баллов;
- для степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – не менее 7 баллов;

– для степени дифференцированности уровня притязаний и самооценки – переход в другую категорию – от «слабой» к «умеренной» и т.п.

2. Методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева).

Цель: диагностика уровня самооценки личности.

Тест состоит из 20 вопросов. Раздаются бланки и читается инструкция: «Перед Вами некоторые положения. Вам нужно поставить напротив каждого из них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10. Результат от -10 до -4 – свидетельствует о низкой самооценке; от -3 до +3 – об адекватной самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

3. Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

Цель: определение уровня самооценки у подростков.

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать».

Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.

4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

24-32 балла – высокий уровень самооценки;

12-24 балла – средний;

0-12 баллов – низкий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования уровня самооценки у младших подростков

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

| № испытуемого | Средняя величина уровня самооценки | Уровень самооценки |
|---------------|------------------------------------|--------------------|
| 1. | 83 | высокий |
| 2. | 90 | высокий |
| 3. | 67,5 | средний |
| 4. | 83 | высокий |
| 5. | 63 | средний |
| 6. | 68 | средний |
| 7. | 83 | высокий |
| 8. | 75 | высокий |
| 9. | 91 | высокий |
| 10. | 24 | низкий |
| 11. | 45 | средний |
| 12. | 80 | высокий |
| 13. | 68 | средний |
| 14. | 38 | низкий |
| 15. | 53 | средний |
| 16. | 90 | высокий |
| 17. | 47 | средний |
| 18. | 68 | средний |
| 19. | 80 | высокий |
| 20. | 63 | средний |
| 21. | 57,5 | средний |
| 22. | 63 | средний |
| 23. | 92 | высокий |
| 24. | 68 | средний |
| 25. | 53 | средний |
| 26. | 80 | высокий |
| 27. | 67 | средний |
| 28. | 42 | низкий |
| 29. | 93 | высокий |

| Уровень | Количество учеников | % |
|----------------------|---------------------|-----|
| Низкий | 3 | 11% |
| Средний (адекватный) | 14 | 48% |
| Высокий | 12 | 41% |

Итого:

Высокий: 12 учеников, 41%

Средний: 14 учеников, 48%

Низкий: 3 ученика, 11%

Таблица 2.2 – Результаты исследования по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

| № испытуемого | Набранный балл | Уровень самооценки |
|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | +6 | высокий |
| 2. | +5 | высокий |
| 3. | +9 | высокий |
| 4. | 0 | средний |
| 5. | +1 | средний |
| 6. | +9 | высокий |
| 7. | +7 | высокий |
| 8. | -1 | средний |
| 9. | +6 | высокий |
| 10. | -1 | средний |
| 11. | -2 | средний |
| 12. | +9 | высокий |
| 13. | +2 | средний |
| 14. | +7 | высокий |
| 15. | +7 | высокий |
| 16. | +8 | высокий |
| 17. | +6 | высокий |
| 18. | +8 | высокий |
| 19. | 0 | средний |
| 20. | -1 | средний |
| 21. | +10 | высокий |
| 22. | +2 | средний |
| 23. | +5 | высокий |
| 24. | +3 | средний |
| 25. | -1 | средний |
| 26. | +7 | высокий |
| 27. | +9 | высокий |
| 28. | 0 | средний |
| 29. | +5 | высокий |

| Уровень | Количество учеников | % |
|----------------------|---------------------|-----|
| Низкий | 0 | 0% |
| Средний (адекватный) | 11 | 38% |
| Высокий | 18 | 62% |

Итого:

Высокий: 18 учеников, 62%

Средний: 11 учеников, 38%

Низкий: 0 учеников, 0%

Таблица 2.3 – Результаты исследования по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

| № испытуемого | Баллы | Уровень самооценки |
|---------------|-------|--------------------|
| 1. | 22 | средний |
| 2. | 19 | средний |
| 3. | 20 | средний |
| 4. | 18 | средний |
| 5. | 19 | средний |
| 6. | 18 | средний |
| 7. | 26 | высокий |
| 8. | 29 | высокий |
| 9. | 30 | высокий |
| 10. | 12 | средний |
| 11. | 22 | средний |
| 12. | 16 | средний |
| 13. | 21 | средний |
| 14. | 16 | средний |
| 15. | 17 | средний |
| 16. | 20 | средний |
| 17. | 18 | средний |
| 18. | 20 | средний |
| 19. | 12 | средний |
| 20. | 7 | низкий |
| 21. | 16 | средний |
| 22. | 18 | средний |
| 23. | 19 | средний |
| 24. | 17 | средний |
| 25. | 18 | средний |
| 26. | 25 | высокий |
| 27. | 14 | средний |
| 28. | 8 | низкий |
| 29. | 18 | средний |

| Уровень | Количество учеников | % |
|----------------------|---------------------|-----|
| Низкий | 2 | 7% |
| Средний (адекватный) | 22 | 76% |
| Высокий | 5 | 17% |

Итого:

Высокий: 5 учеников, 17%

Средний: 22 ученика, 76%

Низкий: 2 ученика, 7%

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования

В разработанной программе формирования адекватной самооценки у младших подростков принимали участие 12 учащихся младшего подросткового возраста. Экспериментальная группа выявилась по результатам исследования самооценки по методикам: методика диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

Главная цель нашей программы заключается в том, чтобы помочь младшим подросткам развить адекватную самооценку с применением методов психологического консультирования, с использованием игр, упражнений и арт-терапии.

Для достижения этой цели мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Осуществить формирование адекватной самооценки у младших подростков с применением методов психологического консультирования.
2. Снизить уровень эмоционального напряжения у детей.
3. Укрепить уверенность в себе у младших подростков.
4. Развить у детей способность видеть в себе положительные качества и достижения.
5. Сформировать у детей коммуникативные навыки.
6. Помочь детям развить позитивное отношение к окружающим людям.

Мы стремимся к тому, чтобы наша программа стала эффективным инструментом в работе с младшими подростками, способствуя развитию их самооценки и созданию позитивной атмосферы для личностного роста и взаимодействия.

Разработанная программа предназначена для работы с детьми в возрасте 10-12 лет, которая может проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме. А также индивидуальное консультирование младших подростков по запросу. Программа предполагает проведение 7 занятий. Занятия запланированы дважды в неделю, и каждое занятие будет длиться примерно 30-35 минут. Её целевая аудитория – дети в возрасте 10-12 лет, учащиеся в школьном образовательном учреждении.

Форма проведения: групповые занятия, индивидуальные консультации по запросу.

Методы: формирующий эксперимент, консультационная беседа, наблюдение, активное и эмпатичное слушание, обратная связь.

Время проведения: 2 раза в неделю, дневное время.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет сплавивать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Программа формирования:

Занятие № 1

Упражнение 1. «Самый-самый мой плакат»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Описание: участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Описание: вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Описание: ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного.

Упражнение 4. «Житейские истории»

Цель: развитие выразительности движений; способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

Описание: сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это ничего. Посмотрите на этот камень. Это «Камень повествования» ... Лишь тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно больше детей успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду засекают время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?

Расскажи о своих семейных традициях.

Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.

Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали? Как твои родители зарабатывают на жизнь?

Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?

Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.

Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.

Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.

Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.
Когда дети освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

Анализ упражнения:

Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?

Что ты испытывал во время рассказа?

Что ты чувствовал, когда слушал?

Переживал ли ты нечто похожее?

Понимаешь ли ты теперь кого-то из детей лучше?

Упражнение 5. «Анкета-газета»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Описание: на большом листе бумаги (ватмана) участникам педагогического взаимодействия предлагается выразить свое отношение, дать оценку состоявшегося взаимодействия в виде рисунков, дружеских шаржей, карикатур, стихотворных строк, небольших прозаических текстов, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов и т.п. После того, как в оформлении и выпуске газеты все приняли участие, она вывешивается на всеобщее обозрение.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуем раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Если тренинг продолжается более двух дней (особенно если эти дни идут не друг за другом, а с перерывами), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренинговый день. Тренер может предложить группе придумать такой ритуал самостоятельно или предложить один из имеющихся у него вариантов. Это могут быть как слова — приветствие или речевка хором, последовательное проговаривание более развернутого текста, когда за каждым человеком закреплено конкретное, слово так и невербальное действие — например, рукопожатие каждого с каждым. Такие коллективные ритуалы повышают сплоченность группы и «якорят» рабочий настрой.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Описание: каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...»; «Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Описание: участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение 3. «Кораблик»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе, расслаблению.

Описание: учитель. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Описание: «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но, когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие навыков самоанализа и преодоление барьеров для полноценного самовыражения, повысить уверенность в себе.

Описание: дети пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сминают листы и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда).

Упражнение 6 «Мини-сочинение»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Описание: участникам педагогического взаимодействия предлагается написать на отдельных листках бумаги небольшие по объему тексты по окончании занятия на темы: «Мои мысли о своем участии на занятии». «Как я оцениваю результаты дела?» «Что мне дало это занятие?»

Познакомившись с сочинениями, педагог проводит их анализ. Этот технологический прием можно организовать и следующим образом: участник педагогического взаимодействия достает сочинение, зачитывает, группа пытается угадать, чье оно

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Здравствуйте, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного отношения.

Описание: упражнение можно проводить как стоя в кругу, так и сидя. «Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называя имя)» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, поклон, хлопок). Следующий участник так же здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны»

Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия у других людей.

Описание: Мы собираемся в кружок и садимся на пол. Наша задача - выразить друг другу свои чувства. У нас есть Волшебный Мяч. Он умеет понимать наше послание и точно передавать его тому, кому оно предназначено.

Первый (Тот, кто вызвался быть первым) берёт в свои руки Волшебный Мяч и сообщает мячу своё послание, адресованное задуманному человеку...

Это послание должно быть без слов (невербальное).

Вы можете сжать мяч что есть силы, погладить его, ударить рукой, откатить от себя в сторону... Вы можете поговорить с мячом (опять же, без слов), так, как дети разговаривают с куклой: погрозить мячу пальцем, покачать головой, «смотря мячу в глаза»

Пока первый игрок «общается» с мячом, передавая ему сообщение для другого человека, все собравшиеся в кружок внимательно наблюдают за этой пантомимой с целью угадать: кому предназначается это конкретное сообщение.

Каждый из нас пытается угадать: «Не я ли?..»

Если человек угадан (можно перебирать только имена), то первый игрок молча подкатывает бросает, или передаёт из рук в руки мяч угаданному адресату.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Описание: пусть каждый из вас по очереди расскажет о себе только хорошее. Никто из других детей не смеется, не оспаривает сказанное. (Дети рассказывают о своих сильных сторонах – с тем, что они любят, ценят в себе.)

Упражнение 4. «Имя взрослого»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Описание: сейчас закройте глаза и попробуйте увидеть себя взрослыми. Как вы будете ходить? Во что будете одеты? Как вы будете разговаривать? Давайте поиграем, тот, кого я назову, встанет, походит как взрослый. Затем подаст руку кому-то из детей и представится по имени отчеству, например, «Я Ольга Ивановна», (после игры можно предложить детям обсудить, понравилось ли им быть в роли взрослых и почему).

Упражнение 5. «Спасибо за приятный урок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Описание: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Описание: один участник отходит от всех остальных на некоторое расстояние и поворачивается к ним спиной. Участники в произвольном порядке задают добровольцу любые интересующие их вопросы, на которые тот должен ответить, но перед этим назвав имя участника, задавшего вопрос. То есть задача ведущего игрока — по голосу определить того, кто говорил, и ответить на его вопрос. Это сложнее сделать, если доброволец не знает, где кто находится, и не может ориентироваться по направлению звука.

Упражнение 2. «Скажи соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Описание: ведущий сообщает условия: каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед. Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

Упражнение 3. «Рисунок «Я в будущем»

Цель: помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

Описание: ведущий тренинга выдает участникам альбомные листы для рисования, а также выкладывает в центр карандаши, фломастеры, маркеры, ручки, краски, мелки и прочее, что может помочь в рисовании. Каждый участник должен нарисовать себя в будущем.

В конце происходит защита участниками своего рисунка: он объясняет то, что нарисовал, и отвечает на вопросы.

Упражнение 4. «Карусель впечатлений»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Описание: Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний - внутренний).

Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

-Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...

- Я думаю, что твоя роль в группе...

-Когда я вижу тебя, то я чувствую...

-Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии: Каковы твои ощущения после упражнения? Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело? Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Описание: участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Упражнение 2. «Я очень хороший»

Цель: повысить уверенность в себе.

Описание: Детям предлагается сказать о себе «Я очень хороший (хорошая)». Но сначала они должны произнести «я» следующим образом: шепотом, обычным голосом, прокричать. Те же действия проводятся со словами «очень» и «хороший» («хорошая»), после чего дети дружно произносят всю фразу. Далее им предлагается присоединить к этой фразе свое имя и произнести ее любым способом (шепотом, обычным голосом, прокричав), например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!». В завершение упражнения все встают в круг, берутся за руки и произносят: «Мы очень хорошие!» (шепотом, обычным голосом, прокричав).

Упражнение 3. «Мост дружбы»

Цель: способствовать групповой сплоченности, мастерству; координировать свои действия с окружающими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Описание: сидящие в кругу, возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и подарите ему самую добрую свою улыбку. Приятно видеть ваши улыбки. Обратите внимание, что 107 вместо нашего «микрофона» я захватила с собой «камень мудрости» (им могут стать игрушка, мячик или настоящий камушек), который будет помогать нам в наших играх. Всегда ли стоит улыбаться другу или есть еще другие способы продемонстрировать дружественное отношение? Надо ли нести ответственность за поступки друга?

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах.

Описание: Вы все такие замечательные! Очень хочется узнать о вас побольше. Пусть каждый по очереди закончит такие предложения о себе: «Я хочу...», «Я умею...», «Я смогу...», «Я добьюсь...».

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Подари камешек»

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Описание: ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...» Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: способность выражать свои эмоции.

Описание: - Вспомните несколько ситуаций, когда вам приходилось принимать важные решения. Например, я решила заняться бальными танцами. Возьмите листы и ручки. Разделите лист на 2 части: в левой запишите ситуацию, а в правой – принимал ли я это решение самостоятельно или кто-то мне помог. Задание ясно? Приступаем.

Обсуждение:

1. Назовите ваше решение. Кто на вас повлиял?
2. Выберете из ваших решений самое важное. Кто вам помог его принять?

3. Как часто вы принимаете решение осознанно, взвешивая все «За» и «Против»?

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Описание: пусть каждый из вас по очереди расскажет о себе только хорошее. Никто из других детей не смеется, не оспаривает сказанное. (Дети рассказывают о своих сильных сторонах – с том, что они любят, ценят в себе.)

Упражнение 4. «Соковыжималка»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеящихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

- на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали. Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей «соковыжималки»:

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование

- какие «вкусные» моменты тренинга порадовали нас в совместной работе

- что придавало силы, внушало уверенность -какую «жажду» (в чём?) помог мне тренинг утолить

- что хотелось бы исправить/изменить -какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще

- с каким «послевкусием» расходятся участники

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если хочешь, то делай так ...»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Описание: дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развить позитивную самооценку.

Описание: детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Упражнение 3. Вручение сертификатов «Я уверен в себе»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Прощальный ритуал. закрытие ладоней в манере восточного «спасибо».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты по методике исследования самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) после реализации программы формирования

| № испытуемого | Средняя величина уровня самооценки | Уровень самооценки |
|---------------|------------------------------------|--------------------|
| 1. | 76 | высокий |
| 2. | 77 | высокий |
| 3. | 56 | средний |
| 4. | 72 | средний |
| 5. | 60 | средний |
| 6. | 61 | средний |
| 7. | 75 | высокий |
| 8. | 63 | средний |
| 9. | 81 | высокий |
| 10. | 42 | низкий |
| 11. | 56 | средний |
| 12. | 65 | средний |
| 13. | 62 | средний |
| 14. | 48 | средний |
| 15. | 53 | средний |
| 16. | 77 | высокий |
| 17. | 47 | средний |
| 18. | 62 | средний |
| 19. | 69 | средний |
| 20. | 63 | средний |
| 21. | 55 | средний |
| 22. | 67 | средний |
| 23. | 76 | высокий |
| 24. | 65 | средний |
| 25. | 55 | средний |
| 26. | 70 | средний |
| 27. | 65 | средний |
| 28. | 55 | средний |
| 29. | 80 | высокий |

| Уровень | Количество учеников | % |
|-------------------------|---------------------|-----|
| Низкий | 1 | 3% |
| Средний (адекватный) | 21 | 73% |
| Высокий | 7 | 24% |

Итого:

Высокий: 7 учеников, 24%

Средний: 21 ученик, 73%

Низкий: 1 ученик, 3%

Таблица 4.2 – Результаты по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) после реализации программы формирования

| № испытуемого | Набранный балл | Уровень самооценки |
|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | 0 | средний |
| 2. | +7 | высокий |
| 3. | +6 | высокий |
| 4. | +2 | средний |
| 5. | -1 | средний |
| 6. | +5 | высокий |
| 7. | +7 | высокий |
| 8. | 0 | средний |
| 9. | +2 | средний |
| 10. | +1 | средний |
| 11. | +2 | средний |
| 12. | +6 | высокий |
| 13. | -2 | средний |
| 14. | +8 | высокий |
| 15. | +3 | средний |
| 16. | +7 | высокий |
| 17. | +3 | средний |
| 18. | +9 | высокий |
| 19. | -1 | средний |
| 20. | 2 | средний |
| 21. | +5 | высокий |
| 22. | +3 | средний |
| 23. | +3 | средний |
| 24. | -2 | средний |
| 25. | 0 | средний |
| 26. | +4 | высокий |
| 27. | +6 | высокий |
| 28. | -2 | средний |
| 29. | -1 | средний |

| Уровень | Количество учеников | % |
|-------------------------|---------------------|-----|
| Низкий | 0 | 0% |
| Средний (адекватный) | 17 | 59% |
| Высокий | 12 | 41% |

Итого:

Высокий: 12 учеников, 41%

Средний: 17 ученик, 59%

Низкий: 0 учеников, 0%

Таблица 4.3 – Результаты по тесту «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» после реализации программы формирования

| № испытуемого | Баллы | Уровень самооценки |
|---------------|-------|--------------------|
| 1. | 22 | средний |
| 2. | 19 | средний |
| 3. | 20 | средний |
| 4. | 18 | средний |
| 5. | 19 | средний |
| 6. | 18 | средний |
| 7. | 26 | средний |
| 8. | 29 | средний |
| 9. | 25 | высокий |
| 10. | 12 | средний |
| 11. | 22 | средний |
| 12. | 16 | средний |
| 13. | 21 | средний |
| 14. | 16 | средний |
| 15. | 17 | средний |
| 16. | 20 | средний |
| 17. | 18 | средний |
| 18. | 20 | средний |
| 19. | 12 | средний |
| 20. | 14 | средний |
| 21. | 16 | средний |
| 22. | 17 | средний |
| 23. | 19 | средний |
| 24. | 17 | средний |
| 25. | 18 | средний |
| 26. | 25 | высокий |
| 27. | 14 | средний |
| 28. | 13 | средний |
| 29. | 18 | средний |

| Уровень | Количество учеников | % |
|-------------------------|---------------------|-----|
| Низкий | 0 | 0% |
| Средний (адекватный) | 27 | 93% |
| Высокий | 2 | 7% |

Итого:

Высокий: 2 ученика, 7%

Средний: 27 учеников, 93%

Низкий: 0 учеников, 0%

Таблица 4.4 - Расчёт критерия Т-Вилкоксона по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

| № исп. | Самооценка до | Самооценка после | Сдвиг | Абсолютная величина | Ранг |
|--------------|---------------|------------------|-------|---------------------|------|
| 1 | +6 | 0 | -6 | 6 | 25.5 |
| 2 | +5 | +7 | 2 | 2 | 10 |
| 3 | +9 | +6 | -3 | 3 | 16.5 |
| 4 | 0 | +2 | 2 | 2 | 10 |
| 5 | +1 | -1 | -2 | 2 | 10 |
| 6 | +9 | +5 | -4 | 4 | 21 |
| 7 | +7 | +7 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | -1 | 0 | 2 | 2 | 10 |
| 9 | +6 | +2 | -4 | 4 | 21 |
| 10 | -1 | +1 | 2 | 2 | 10 |
| 11 | -2 | +2 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | +9 | +6 | -3 | 3 | 16.5 |
| 13 | +2 | -2 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | +7 | +8 | 1 | 1 | 3.5 |
| 15 | +7 | +3 | -4 | 4 | 21 |
| 16 | +8 | +7 | -1 | 1 | 3.5 |
| 17 | +6 | +3 | -3 | 3 | 16.5 |
| 18 | +8 | +9 | 1 | 1 | 3.5 |
| 19 | 0 | -1 | -1 | 1 | 3.5 |
| 20 | -1 | 2 | 3 | 3 | 16.5 |
| 21 | +10 | +5 | -5 | 5 | 23.5 |
| 22 | +2 | +3 | 1 | 1 | 3.5 |
| 23 | +5 | +3 | -2 | 2 | 10 |
| 24 | +3 | -2 | -5 | 5 | 23.5 |
| 25 | -1 | 0 | 1 | 1 | 3.5 |
| 26 | +7 | +4 | -3 | 3 | 16.5 |
| 27 | +9 | +6 | -3 | 3 | 16.5 |
| 28 | 0 | -2 | -2 | 2 | 10 |
| 29 | +5 | -1 | -6 | 6 | 25.5 |
| Сумма рангов | | 351 | | | |

Тэмп. = 70,5

n=26

Ткр. = 110 для $P \leq 0,05$

Т.кр. = 84 для $P \leq 0,01$