



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 14-15 лет

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

Проверка на объем заимствований:
58,71 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/099-4-1
Владимирова Дарья Владимировна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
«22» 05 2017 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

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

Челябинск
2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования проблемы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет	
1.1. Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Возрастные особенности самооценки у подростков 14-15 лет	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.....	21
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	29
2.2. Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента.....	36
Глава III. Психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 14-15 лет	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.....	42
3.2. Анализ эффективности коррекционной работы на этапе формирующего эксперимента.....	47
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет и техническая карта внедрения результатов исследования.....	52
Заключение.....	60
Библиографический список	63
Приложения.....	69

Введение

В настоящее время исследования самооценки человека в процессе его жизнедеятельности имеют большое значение в психологической теории и практике. Прежде всего, изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов – какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что процесс развития самооценки личности по сравнению с другими психологическими образованиями изучен довольно мало. Интерес к этим исследованиям на материале психологии развития быстро возрастает. Переходный возраст заметно отличается от детства, так и от взрослости, имеется грань в этом отношении между подростком и юношей. Именно поэтому, исследование особенностей самооценки подростка является на сегодняшний день актуальным.

Самооценка – это оценивание личностью своих возможностей, качеств и места среди людей. Она является осознанием собственной идентичности независимо от меняющихся условий среды, проявлением самосознания индивидуума. Самооценка существенно влияет на эффективность деятельности и на становление личности на всех этапах развития.

Подростковый возраст - остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. Для этого сложного этапа показательны как позитивные (рост самостоятельности, повышение содержательности отношений с людьми, расширение сферы деятельности), так и негативные (дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов, протестующий характер поведения) проявления. В это время завершается оформление той схемы поведения, которая будет влиять на физическое и психическое здоровье, на всю дальнейшую общественную и личную жизнь.

Проблемой самооценки занимались: Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, Г.В. Бороздина, А.В. Захарова, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

Цель данного исследования: теоретически обосновать и экспертно проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.

Объект исследования: самооценка у подростков 14-15 лет.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 14-15 лет.

Гипотеза исследования: предполагаем, что самооценка у подростков 14-15 лет изменится при реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Исследовать возрастные особенности у подростков 14-15 лет.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и внедрить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.
7. Проанализировать эффективность программы по коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.
8. Разработать рекомендации педагогам по коррекции самооценки у подростков 14-15 лет и внедрить технологическую карту.

В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические - анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические - констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, по следующим методикам: методика Изучение общей самооценки с помощью процедуры - Опросник «Самооценка» Г.Н. Казанцевой методика, «Исследования самооценки» Дембо-Рубинштейн в

модификации А.М. Прихожан, методика самооценки « Я - концепция» С.А. Будасси. Метод математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

База исследования 9-1 класс МБОУ Гимназии № 1, города Челябинска.
В классе на момент проведения количество учащихся составляло 26 человек.

Глава I. Теоретические предпосылки исследования проблемы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет

1.1. Понятие о самооценки в психолого-педагогической литературе

Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов - индивида. Главные функции, которые выполняются самооценкой, - регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида [цит. по 3, с. 79].

По А.Н. Леонтьеву самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований, окружающих и уровню собственных притязаний [44, с.138].

Согласно У. Джеймсу, самооценку можно представить в виде дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе - притязания личности [цит. по 20, с.62].

По мнению З. Фрейда самооценка складывается под давлением конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами [70, с. 208].

А. Бандура определяет самооценку как подкрепляющий фактор действия, как один из компонентов, регулирующих поведение [цит. по 7, с.305].

К.Р. Сидоров определяет самооценку, как аспект самоуважения, уверенность человека в том, что используемые им методы взаимодействия

с действительностью принципиально верны и отвечают требованиям реальности [цит. по 53, с.228].

Г.В. Бороздина под самооценкой понимает наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, но это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка, самооценка является самостоятельным элементом структуры самосознания [цит. по 13, с. 382].

По А.В. Захаровой, самооценка является центральным, ядерным образованием личности, через призму которого, преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности. Самооценка предстает как системное образование, взаимосвязанное с факторами психического развития, являющееся компонентом самосознания [цит. по 17, с. 32].

По мнению Г.С. Абрамовой, самооценка - это осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе [1, с. 201].

Г.С. Абрамова считает оценку себя в целом общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности - парциальной. Помимо этого, акцентирует актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. По мнению автора, самооценку можно разделить на адекватную и на неадекватную, т. е. соответствующую и несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же различается самооценка по уровню - высокому, среднему, низкому [1, с. 561].

По В.В. Столину, самооценка является единицей индивидуального уровня самосознания, которая содержит три уровня строения самосознания, в соответствии с этими уровнями различает и единицы самосознания: на уровне органического самосознания имеет сенсорно-

перцептивную природу; на уровне индивидуального - воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующую самооценку, свою возрастную, половую и социальную идентичность; на уровне личностного - конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных

качеств с другими, проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе [цит. по 55, с.58].

С.Л. Рубинштейн под самооценкой понимает стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других. Самооценка предстает в виде основной структуры личности. Основу самооценки представляют ценности, принятые личностью и на внутриличностном уровне, определяют механизм саморегуляции поведения. В концепции С.Л. Рубинштейна самосознание человека является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний. Самосознание связано с самооценкой, которая существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки [57, с. 254].

Можно заметить, что в зарубежной психологии самооценка изучается в структуре «Я-концепции». В архитектуре «Я-концепции» изучают следующие образования: «образ Я» как когнитивный компонент, система знаний субъекта о себе, некоторая описательная составляющая и эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе (самоотношение). Поведение человека определяется вышеуказанными компонентами и конструирует поведенческую составляющую концепции Я. Оценка себя в этой схеме, как замечает Г.В. Бороздина, чаще всего отождествляется с эмоционально-ценностным отношением субъекта к себе, реже с «образом Я», в некоторых случаях с «Я концепцией» в целом [цит. по 13, с. 279].

По мнению Г.В. Бороздиной, внутри самосознания имеются некоторые образования, подструктуры, которые не следует смешивать: образ себя, самооценка и отношение к себе – это разные элементы, имеющие свою самостоятельную природу, сущность. «Образ Я» как элемент самосознания представляет собой комплекс сведений данного человека о нем самом, отвечающий на вопрос: «Что я имею, чем я обладаю?» В указанной подструктуре происходит фиксация знаний человека о себе [цит. по 13, с. 311].

Самооценка – специальная функция самосознания, заключающаяся в наличии критической позиции индивида относительно того, чем он обладает; его оценка с позиции определенной системы ценностей. Следовательно, данный конструкт отвечает на вопрос: «Чего это стоит, что это значит, означает?» Знание о себе служит необходимым материалом для самооценки, оценка же себя позволяет соотнести отдельные стороны «образа Я» с определенной системой ценностей. Не следует также смешивать самооценку и самоотношение: оценка себя ведет к определенному самоотношению, задает модус последнего [15, с.114].

В отечественной психологической науке самооценка исследуется в качестве компонента самосознания, функционирующего как ее часть.

Знать самооценку человека очень важно для установления отношений с ним, для нормального общения, в которое люди, как социальные существа, неизбежно включаются. Особенно важно учитывать самооценку ребенка. Как и все в нем, она еще только формируется и поэтому в большей мере, чем у взрослого, поддается воздействию, изменению.

Обозначим развитие самооценки в онтогенезе.

Ребенок дошкольного возраста еще не различает тех изменений, которые происходят вследствие его собственных реакций, и тех, которые производятся независимо от него. По мнению Ж. Пиаже, что у новорожденного ребенка отсутствует даже самое примитивное Я, т. е.

личность и мировоззрение, отношение к другим. То и другое для него, следовательно, нераздельно [43, с. 120].

Данная мысль является ясным доказательством того, что у ребенка действительно еще не произошло завязывание личности, и она еще совершенно слита с его мировоззрением, проявляющимся в его действиях. Ж. Пиаже называет эту нерасчлененную стадию личности и мировоззрения парадоксальным состоянием солипсизма не в смысле философской установки, но для обозначения того простого факта, что ребенок, с одной стороны, находится весь во власти внешних вещей, а с другой стороны, все эти внешние вещи в его поведении нисколько не отличаются для него от процессов, происходящих в его собственном теле [43, с. 96].

В школьном возрасте появляется у ребенка впервые более устойчивая форма личности и мировоззрения. Как показал Ж. Пиаже, ребенок школьного возраста является и гораздо более социализированным и гораздо более индивидуализированным существом. То, что с внешнего вида представляется нам как бы противоречием, на самом деле является двумя сторонами одного и того же процесса, и нельзя, думается нам, привести более веское доказательство в пользу социального происхождения личности ребенка, чем тот факт, что только с нарастанием, углублением и дифференцированием социального опыта растет, оформляется и вызревает личность ребенка.

Важнейшей основой этого изменения является формирование внутренней речи [53, с. 225].

Постепенно, в ходе своего развития, ребенок научается овладевать ходом своих мыслей, как раньше овладевал ходом своих действий, начинает их регулировать, отбирать, и здесь Ж. Пиаже отмечает, что это регулирование мыслительных процессов есть в такой же степени волевой акт, акт выбора, как и моральное действие.

Только к 12 годам, т. е. к окончанию младшего школьного возраста, ребенок преодолевает вполне эгоцентрическую логику и переходит к

овладению своими мыслительными процессами. Возраст, следующий за этим, возраст полового созревания, недаром обозначили как возраст, когда совершаются две крупнейшие перемены в жизни подростка [46, с. 312].

Подростковый возраст - есть возраст открытия своего Я, оформления личности, с одной стороны, и возраст оформления мировоззрения, отношения к миру – с другой. В каких бы сложных отношениях эти два момента ни стояли к основной перемене, совершающейся в этом возрасте, т. е. к процессам полового созревания, несомненно, что в области культурного развития ребенка они означают центральные моменты, наиболее важные по значению из всего того, что характеризует этот возраст. Подростковый возраст является ключевым в формировании самооценки взрослого человека. Именно здесь нужно корректировать неадекватный уровень самооценки в положительную сторону [40, с. 372].

Коррекция - активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [42, с. 57]

В ранней юности происходит постепенная смена "предметных" компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего "я". Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства "я" - умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими.

Исследования содержания образа Я, проведенные под руководством И.В. Дубровиной, показали, что на границе подросткового и раннего юношеского возрастов в развитии когнитивного компонента Я-концепции

происходят существенные изменения, характеризующие переход самосознания на новый более высокий уровень [24, с. 162].

Возникает представление о том, что каждый человек имеет своего рода индикатор, показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен ли он собой или нет. Значение же этой общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности.

Данные самооценки проявляют себя по-разному. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться [28, с. 197].

Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Содержание самооценки многоаспектно, так же как сложна и многоаспектна сама личность. Оно охватывает мир её нравственных ценностей, отношений, возможностей. Единая целостная самооценка личности формируется на основе самооценок отдельных сторон её психического мира. Каждый из компонентов самооценки, отражающий степень знания личностью соответствующих ее особенностей и отношения к ним, имеет свою линию развития [20, с. 107].

В процессе становления единой самооценки личности ведущая роль принадлежит её рациональному компоненту. Именно на основе самоанализа происходит как бы «проявление» недостаточно ясных компонентов самооценки и «введение» в сферу сознательного из сферы неосознаваемого. Далее через рациональный компонент самооценки

осуществляется обобщение наиболее значимых для личности отдельных самооценок, их синтез и выработка ценностей самооценки, в которой отражается понимаемая личностью её собственная сущность [15, с. 142].

Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Через включение самооценки в структуру мотивации деятельности личность осуществляет непрерывное соотношение своих возможностей, внутренних психологических резервов с целями и средствами своей деятельности [10, с. 81].

Самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции». «Я-концепция» является результатом развития самосознания. Самосознание – это одно из проявлений сознания, связанное с обозначением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения.

По своему внутреннему составу самооценка сложна не только потому, что она многоаспектна и включает различные содержательные элементы, но и потому, что эти элементы могут отличаться различными уровнями осознанности.

Значение же общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Иметь адекватную самооценку – то есть принимать самого себя – значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания (в своих интересах или в интересах других). Это относится ко

всем сторонам жизни, а не только к ситуациям, когда человек воспринимает что-либо негативно. Адекватная самооценка дает возможность понять и выразить широкий диапазон чувств и эмоций.

Таким образом, на основании вышеизложенных материалов теоретического анализа, можно сделать следующие выводы. Самооценка - это осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Значение же общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

1.2. Возрастные особенности самооценки у подростков 14-15 лет

В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей. В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность; именно от ее хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребенка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении. Причем психологические исследования показывают, что самооценка младших школьников еще далеко не самостоятельна, над ней довлеют оценки окружающих, прежде всего оценки учителя.

У хороших учеников формируется, как правило, высокая, часто завышенная самооценка, у слабых - низкая, преимущественно заниженная. У

слабых учеников постепенно начинает развиваться неуверенность в себе, тревожность, робость, они плохо чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к взрослым. Иной комплекс личностных качеств начинает складываться, в связи с высокой самооценкой, у сильных учеников. Их отличает уверенность в себе, нередко переходящая в чрезмерную самоуверенность, привычка быть первыми, образцовыми [5, с. 159]. И недооценка, и переоценка своих сил и возможностей - явление далеко не безобидное для школьника. Привычка к определенному положению в классном коллективе – «слабого», «среднего» или «сильного», задающего тон в учебе, - постепенно накладывает отпечаток на все стороны жизни ребенка. Все отношения подростков также начинают складываться под влиянием этого, уже «узаконенного» деления класса по результатам учебной деятельности. «Звездами», к которым больше всего тянутся сверстники, в начальной школе оказываются те ребята, у которых в дневниках преобладают пятерки. Лишь позже, в подростковом возрасте, оценки и самооценки учащихся будут менять свои основания и сами меняться. Ребята начнут высоко ценить и качества хорошего товарища, и смелость, и ловкость, и увлеченность чем-то, и глубину интересов. Самооценка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков [11, с. 413]. Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом [17, с.53]. Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

В процессе развития самосознания внимание подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт - к характеру в целом. С этим связаны осознание - иногда преувеличенное - своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [21, с.64]. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия [16, с. 118].

В подростковом возрасте наблюдается постепенное увеличение адекватности самооценки. Подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как подросткам свойственно завышать оценку собственных качеств [23, с.59]. В некоторых исследованиях обнаружено, что нет значимых различий между девочками и мальчиками в способности к адекватной самооценке. Однако способность адекватного оценивания других у девочек выше, что объясняется их большим интересом к другим людям. Но следует заметить, что перенос знаний об окружающих на свое Я у девочек не превышает, а может быть, несколько отстает от аналогичной способности у подростков-юношей [41, с. 169].

Адекватная самооценка — реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих [13, с.71].

Завышенная самооценка — неадекватное завышение в оценивании себя субъектом [22, с. 10].

Заниженная самооценка — неадекватное недооценивание себя субъектом [там же].

Именно в подростковом возрасте наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности — их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются также и их суждения относительно своих недостатков [15, с. 31].

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим [38, с. 17].

В содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты — доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться [там же]

Многие психологи отмечают, что самооценка является довольно поздним образованием, и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки подростков этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте [34, с. 315].

С.Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [5, с. 16].

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности – их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются и их суждения относительно своих недостатков. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим [там же].

В содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться [37, с. 94].

У подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя. К.Р. Сидоров считает, что подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное [31, с. 44].

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие — что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [32, с. 45].

Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказались пять: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение, социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важными для оценки со стороны родителей, а три другие — со стороны сверстников [15, с. 151].

На самооценку подростка, по мнению А.И. Кравченко, наиболее сильно влияют педагогическая оценка, родители подростка, социально-психологический статус в коллективе сверстников.

Влияние педагогической оценки:

В отечественной психологии вопрос влияния педагогической оценки на самооценку подростков был всесторонне исследован Б.Г. Ананьевым, который выделил две основные функции педагогической оценки: ориентирующую (воздействие на интеллектуальную сферу) и стимулирующую (воздействие на аффективно-волевую сферу личности). Сочетание этих функций формирует знание ребенка о самом себе и переживание им собственных качеств, т. е. самосознание и самооценку.

Оценочное воздействие учителя влияет также на складывающиеся взаимоотношения подростков в классе, их самооценку, выражающуюся, например, в популярности и репутации каждого отдельного ученика.

На основе современных научных знаний можно с достаточной уверенностью утверждать, что связь между успеваемостью школьников и их представлениями о своих способностях, носит характер взаимовлияния. Учебные успехи, учительские оценки влияют на самооценку, так как успешность в освоении знаний является в современной системе образования главным показателем личностной значимости. Под влиянием постоянной оценки представления о себе часто приобретают негативный характер, самооценка оказывается заниженной и направленной лишь на успехи в учебной деятельности [6, с. 125].

Таким образом, при анализе психологических особенностей самооценки в подростковом возрасте, нам удалось узнать, что у подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Подросток стоит на границе между взрослостью и детством, желание проявить себя сталкивается с ограниченностью возможностей для этого, зачастую, вызванной непониманием окружающих. Это не может ни сказаться на уровне самооценки. Поэтому так важно подростку помочь выстроить адекватную самооценку наиболее естественным образом - через коррекцию его взаимоотношений с окружающими и, в первую очередь, - со сверстниками.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Моделирование в психологии — применение метода моделирования в психологических исследованиях. Развивается в двух направлениях. [20, с.54].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [56, с.21].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [53, с.75].

Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание. Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [22, с.45].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также для составления личных целей, профессиональных, целей любой компании. Так называемое дерево целей тесно увязывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня [63, с.393].

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

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

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

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что как метод планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20, с.49].

Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования. Представим дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет (рисунок 1).

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у подростков 14-15 лет.

1.1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

1.2. Определить возрастные особенности у подростков 14-15 лет

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3.1. Разработать и внедрить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.

3.2. Проанализировать эффективность программы по коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.

3.3. Разработать рекомендации педагогам по коррекции самооценки у подростков 14-15 лет и внедрить технологическую карту.

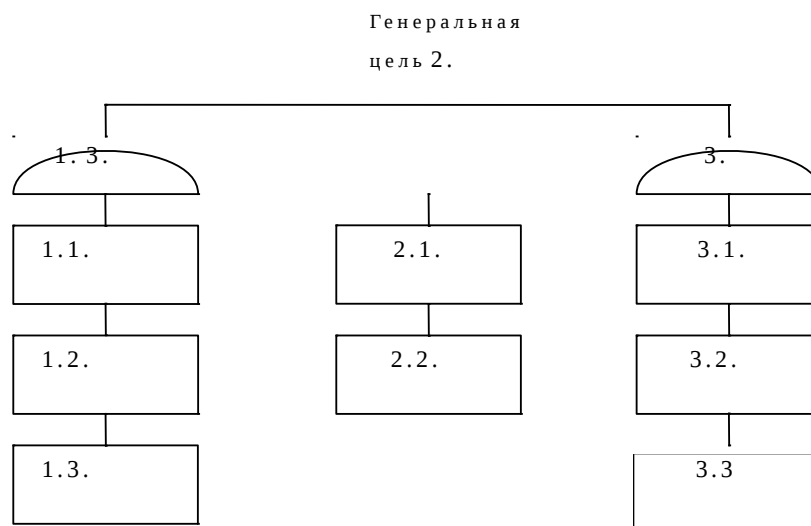


Рисунок 1 - Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через

психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Вышеизложенное составило основу модели модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Данная модель охватывает все формы работы педагога-психолога для получения полной картины по вышеназванной проблеме как до проведения психолого-педагогической коррекции, так и после.

Для того, чтобы реализовать цель, необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок – подбор и изучение информации по проблеме коррекции самооценки подростков. Подбор методов исследования.
2. Диагностический блок – выявляет, на каком уровне самооценка у подростков. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования самооценки: «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн; «Самооценка» Г.Н. Казанцева, «Я-концепция» С.А. Будасси.
3. Коррекционный блок – проведение коррекционной группой работы с учащимися.
4. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой коррекционной работы мы проводим повторную диагностику по ранее

использованным методикам с целью выявления результата, а так же применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. Так же в данный блок входит разработка рекомендаций учителям и родителям для профилактики уровня самооценки подростков. В итоге по проведённым мероприятиям можно будет проследить реализацию цели [56, с.122].

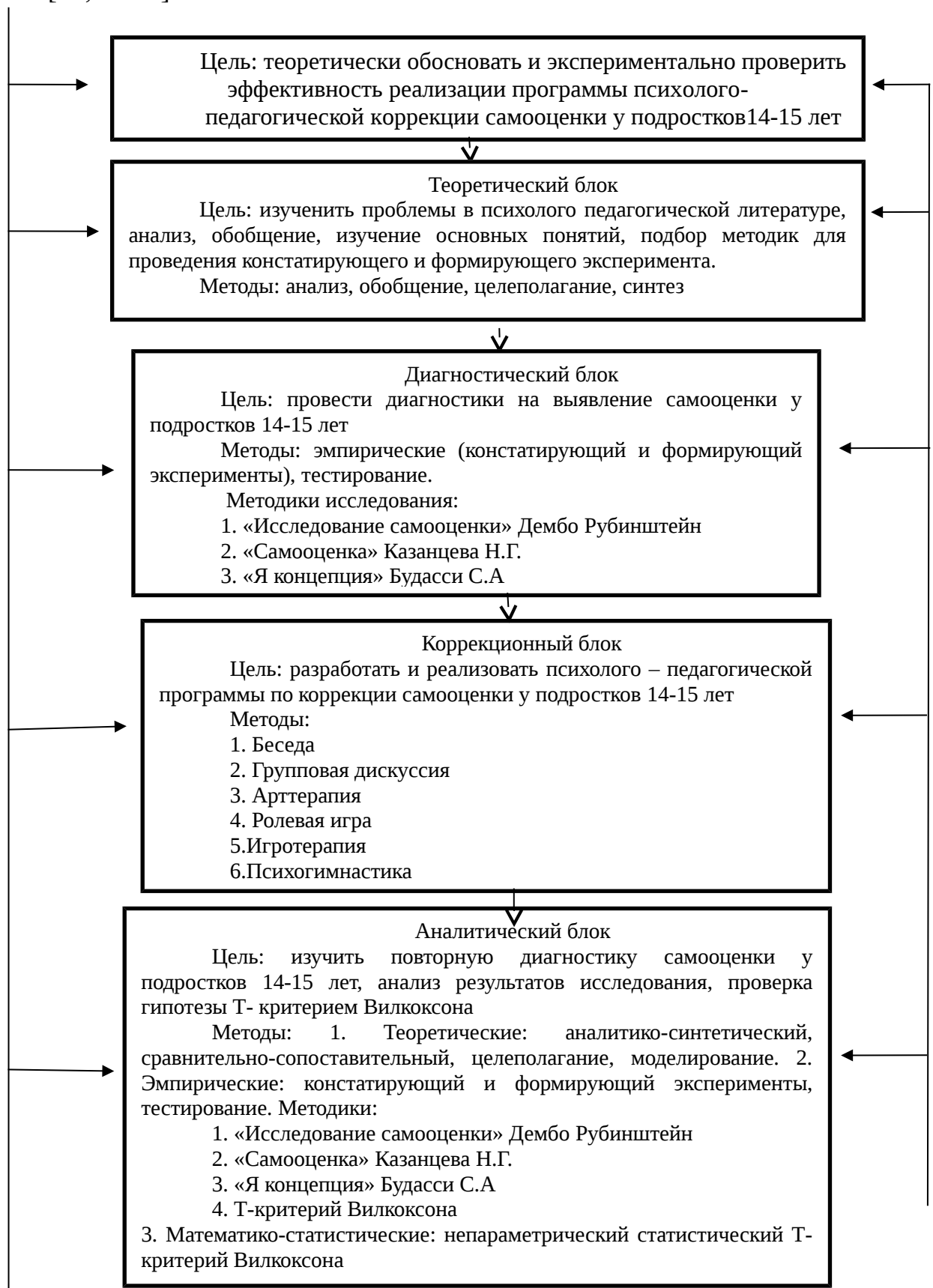




Рисунок 2 - Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14- 15 лет

Форма работы – групповая.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а также какого-либо спорного вопроса.

3. Арттерапия - прием свободного рисования, психодрама.

4. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Эти игры создают возможности для самовыражения подростков.

5. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.

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

7. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

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

Таким образом, под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого- педагогическую коррекцию самооценки подростков 14-15 лет.

Для организации проведения психолого - педагогической коррекционной программы использовался метод целеполагания. Также использовался метод моделирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Выводы по первой главе

На основании вышеизложенных материалов теоретического анализа, можно сделать следующие выводы. Самооценка - это осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Значение же общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

При анализе психологических особенностей самооценки в подростковом возрасте, нам удалось узнать, что у подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Подросток стоит на границе

между взрослостью и детством, желание проявить себя сталкивается с ограниченностью возможностей для этого, зачастую, вызванной непониманием окружающих. Это не может ни сказаться на уровне самооценки. Поэтому так важно подростку помочь выстроить адекватную самооценку наиболее естественным образом - через коррекцию его взаимоотношений с окружающими и, в первую очередь, - со сверстниками.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого- педагогическую коррекцию самооценки подростков 14-15 лет.

Для организации проведения психолого - педагогической коррекционной программы использовался метод целеполагания. Также использовался метод моделирования. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14- 15 лет состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование изучения самооценки у подростков 14-15 лет проходило в три этапа:

Первый этап – поисково-подготовительный. Проведен анализ литературы по изучению самооценки подросткового периода, сформирована гипотеза исследования. Осуществлен выбор объекта и предмета исследования. Были поставлены задачи исследования.

Второй этап – экспериментальный. Он заключался в проведении методик на определение уровня самооценки у подростков 14 – 15 лет. Использовались следующие методики: «Исследование самооценки» Дембо Рубинштейн, «Самооценка» Н.Г. Казанцева, «Я концепция» С.А. Будасси.

Третий этап – контрольно – обобщающий. Проведен качественный и количественный анализ результатов. Определено существование связи между статусным положением учащихся и уровнем самооценки. Составлены рекомендации педагогам и родителям по учету индивидуально - типологических особенностей в учебно-воспитательном процессе.

Для проверки и подтверждения или отрицания гипотезы были использованы методы исследования: В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические - анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические - констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, по следующим методикам: методика Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования Г.Н. Казанцевой, Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.

Прихожан, «Я концепция» С.А. Будасси Метод математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности [18, с.161].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [там же, с.173].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [там же, с.191]

Метод тестирования был воспроизведен в исследовании с помощью методик. Метод тестирования реализован с помощью методик: Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования Г.Н. Казанцевой.

1.Методика Г.Н. Казанцевой.

Направлена на диагностику уровня самооценки личности. Построена в форме традиционного опросника.

Подросткам были зачитаны 20 положений, им было необходимо записать номер положения и против него — один из трех вариантов ответов: «да (+), «нет» (-) «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствовал собственному поведению подростка в аналогичной ситуации. Отвечать нужно было быстро, не задумываясь. В результате устанавливалось три уровня самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», спокойно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Данная методика может быть использована при индивидуальном обследовании, а также может применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления. Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику самооценки у подростка. Снижение уровня самооценки может служить критерием школьной дезадаптации подростка, а его повышение — положительной динамикой в обучении и развитии.

2. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Направлена на изучение уровня притязаний и самооценки личности.

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

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

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе.

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

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

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

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

3. Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования. На первом этапе испытуемый должен выбрать из этого списка 10 качеств, присущих, по его мнению, идеалу человеческой личности, и 10, не присущих идеалу ни в коем случае. Полученные 20 качеств он вписывает в колонку Качества бланка ответов. На втором этапе испытуемый, пользуясь отобранными 20 качествами, переписывает их в колонку X1 в том порядке, при котором в первой строчке оказывается наиболее характерное для него качество, а на последнем - наименее характерное. На третьем этапе испытуемый, закрыв колонку X1, повторяет процедуру с колонкой X2, но при этом он ранжирует качества в порядке их присущести его идеалу человеческой личности (приложение 1).

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

Метод математической статистики Т. Вилкоксона. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, Исследование изучения самооценки у подростков 14-15 лет проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно – обобщающий. Для проверки и подтверждения или отрицания гипотезы были использованы методы исследования: В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: теоретические - анализ, эмпирические. Тестирование проводилось, по следующим методикам: методика Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования Г.Н. Казанцевой, Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Я концепция» С.А. Будасси Метод математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2. Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента

В эксперименте участвовало 26 подростков в возрасте от 14 до 15 лет, обучающихся в 9-1 классе МБОУ Гимназии № 1, города Челябинска, из них 16 девочки и 10 мальчиков.

В заявленном классе, прослеживаются дружеские взаимоотношения, дети готовы прийти на помощь друг к другу. Дисциплина на занятиях положительная, но присутствуют несколько детей, которые иногда нарушают ее сообща, но остальной коллектив старается контролировать ситуацию.

Психологический климат в коллективе положительный, детям комфортно находиться в обществе друг друга.

Уровень развития коллектива можно оценить как высокий или сплоченный коллектив - в нем установились понятные и признаваемые всеми цели, ясные и твердые нормы и принципы взаимодействия, соответствующие общечеловеческой морали. Причем официальные нормы дополняются и подкрепляются неофициальными установлениями и традициями. Формальная и неформальная структура максимально сближены, большинство членов коллектива поддерживают между собой дружеские отношения, нет устойчивых антипатий. И сам коллектив, и его руководство в воздействии на человека опираются на положительную оценку, одобрение, на признание и стимулирование его творческих потенций. В связи с этими особенностями каждая личность высоко ценит коллектив, дорожит им.

В классе можно четко обозначить 2 лидера: формального и неформального. Формальным лидером является девочка, которая оказывает положительное влияние на развитие коллектива. И неформальный лидер – мальчик – более отрицателен, но дети не отвергают его.

Эмоционально-волевое состояние коллектива можно оценить как стабильное. В классе преобладают общие мотивы – учеба и внеурочная деятельность. Вне учебное время большинство детей поддерживают

контакт. Родители заинтересованы в жизни своих детей, общаются с классным руководителем и психологом по всем проблемам.

Психологическое исследование было проведено по выбранным методикам. После проведения методик были получены следующие результаты.

Рассмотрим результаты по методике Дембо-Рубинштейна. Результаты диагностики представлены на рисунке 3.

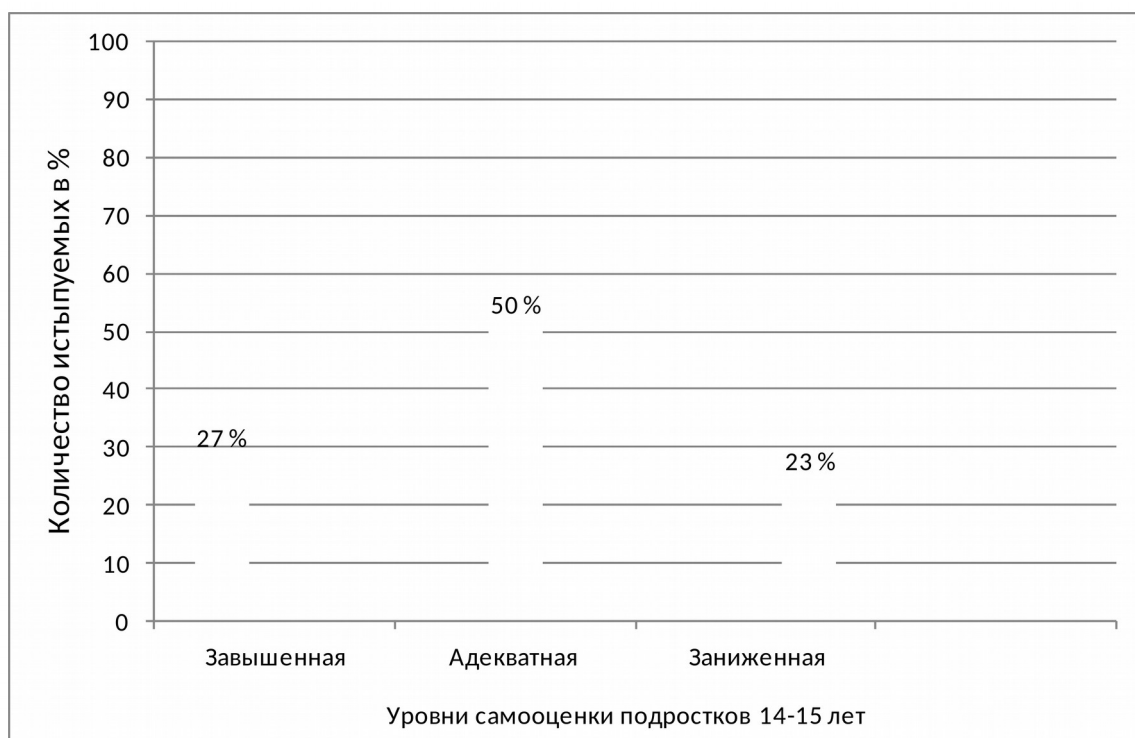


Рисунок 3 - Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейн на этапе констатирующего эксперимента

На основе исследования по методике Дембо-Рубинштейн выяснилось, что 7 человек (27%) имеют завышенную самооценку.

У подростков с завышенной самооценкой, присутствует тенденция переоценивать себя, что может привести к конфликтам со сверстниками. Уровень такой самооценки порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность.

13 человек (50%) имеют адекватную самооценку. Адекватная оценка подростком самого себя, своих способностей. Такой уровень самооценки

позволяет учащимся относиться к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

6 человек (23%) имеет заниженную самооценку. Выявленный уровень самооценки подростка, может сформировать чувство неуверенности, привести к безынициативности.

Рассмотрим результаты по методике С.А. Будасси, отображённые на рисунке 4.



Рисунок 4 - Результаты диагностики по методике С.А. Будасси на этапе констатирующего эксперимента

На основе исследования по методике С.А. Будасси было выявлено, что 7 человек (27 %) имеют завышенную самооценку. Подростки с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности, эгоистичны, преобладает чувство превосходства, мнения других не учитывают.

15 человек (58 %) имеют адекватную самооценку. Дети с адекватной самооценкой спокойно относятся к другим, не переоценивают свои возможности.

4 человека (15 %) имеют заниженную самооценку. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности, неуверенные в себе, высокая тревожность.

Рассмотрим результаты по методике Н.Г. Казанцевой, представлены на рисунке 5.

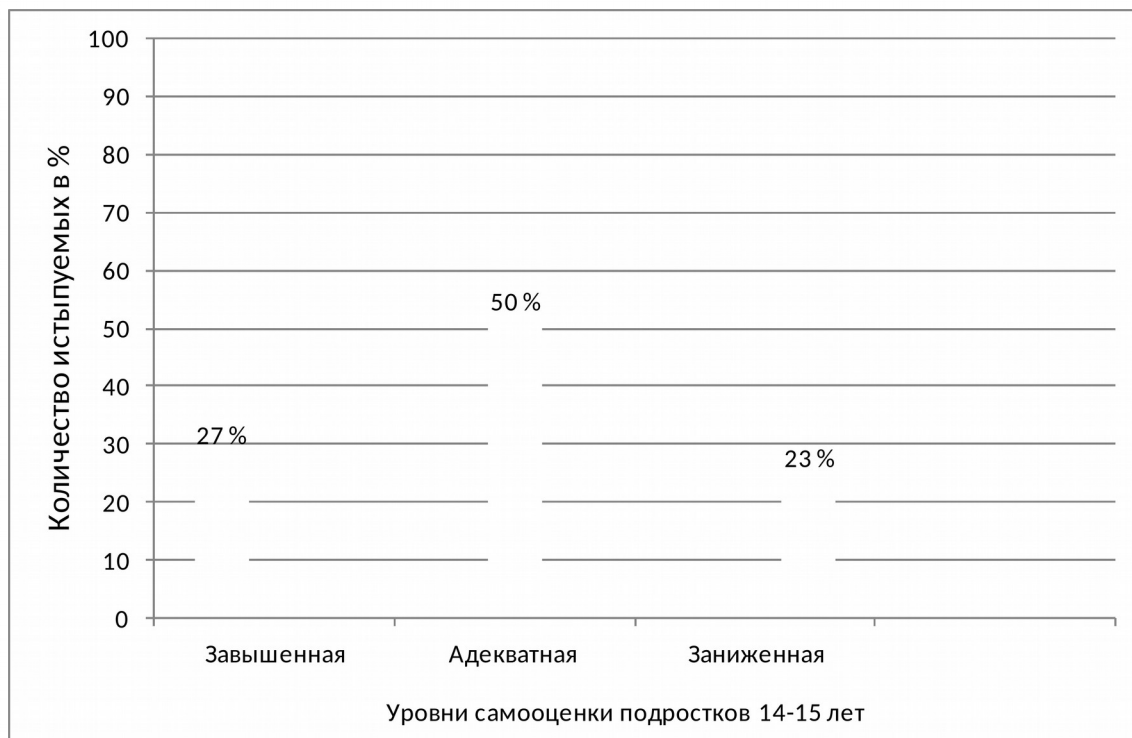


Рисунок 5 - Результаты диагностики по методике Н.Г. Казанцевой на этапе констатирующего эксперимента

На основе исследования по методике Н.Г. Казанцевой, мы выявили, что 7 человек (27%) имеют высокую самооценку. Завышенная самооценка — неадекватное завышение в оценивании себя субъектом.

13 человек (50%) имеют среднюю самооценку. Адекватная самооценка - это оценка себя по отношению к другим на основе здорового сравнения способностей, качеств, действий и результатов действий. Это способность критически относиться к себе и без лишней эмоциональности оценивать других. 6 человека (23%) имеют низкую самооценку. Заниженная самооценка — неадекватное недооценивание себя субъектом.

Таким образом, в эксперименте участвовало 26 подростков в возрасте от 14 до 15 лет, обучающихся в 9-1 классе МБОУ Гимназии № 1, города Челябинска, из них 16 девочки и 10 мальчиков. Таким образом, на основе исследования по методике Дембо-Рубинштен выяснилось, что 7 человек (27%) имеют завышенную самооценку, 13 человек (50%) имеют адекватную самооценку. 6 человек (23%) имеют заниженную самооценку. На основе исследования по методике С.А. Будасси выяснилось, что 7 человек (27%) имеют завышенную самооценку, 15 человек (58%) имеют адекватную самооценку, 4 человека (15%) имеют заниженную самооценку. Исследования по методике Н.Г. Казанцевой, выяснилось, что 7 человек (27%) имеют высокую самооценку, 13 человек (50%) имеют среднюю самооценку, 6 человек (23%) имеют низкую самооценку.

Таким образом, уровень самооценки у учеников различен. Подростки, имеющие низкий уровень самооценки нуждаются в психолого-педагогической коррекции.

Выводы по второй главе

Исследование изучения самооценки у подростков 14-15 лет проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно – обобщающий. В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: теоретические - анализ, эмпирические. Тестирование проводилось, по следующим методикам: методика Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования Г.Н. Казанцевой, Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Я концепция» С.А. Будасси. Метод математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

На основе исследования по методике Дембо-Рубинштен выяснилось, что 7 человек (27%) имеют завышенную самооценку, 13 человек (50%) имеют адекватную самооценку. 6 человек (23%) имеет заниженную самооценку

Исследования по методике С.А. Будасси выяснилось, что 7 человек (27%) имеют завышенную самооценку, 15 человек (58%) имеют адекватную самооценку, 4 человека(15%) имеют заниженную самооценку. На основе исследования по методике Н.Г. Казанцевой, выяснилось, что 7 человек (27%) имеют высокую самооценку, 13 человек (50%) имеют среднюю самооценку, 6 человека (23%) имеют низкую самооценку.

Таким образом, уровень самооценки у учеников различен. Подростки, имеющие низкий уровень самооценки нуждаются в психолого-педагогической коррекции.

Глава III. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14 - 15 лет

3.1. Организация проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. По определению И.В. Дубровиной: «Психологическая коррекция – это определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [24, с.8].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

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

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития [13, с.65].

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным

содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности подростка в сотрудничестве со взрослым [13, с.66].

Продолжительность программы составляет 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Занятия проводились 2 раза в неделю. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Цель групповых занятий: коррекция самооценки на повышение общего уровня самооценки подростков 14- 15 лет.

Задачи групповых занятий:

1. Получение навыка выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности.
2. Приобретение навыка формирования активной жизненной позиции.
3. Возможность осознания ценности собственной личности.
4. Получение возможности усиления позитивного отношения к себе.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;

4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать 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.

Коррекционная работа. Автор М.Я Яковлева:

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель - установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 1. «Кругимен» Цель: знакомство детей в группе.

Упражнение 2. «Ваши ценные качества». Цель: определение своих личностных качеств. Упражнение 3. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности. Занятие № 2 «Осознание себя индивидуальностью». Упражнение 1. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Упражнение 2. «Я уверена 100%».

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Цель - помочь участникам понять, что каждый из них индивидуальность.

Занятие №3 «Формирование самооценки».

Цель - помочь участникам группы в формировании самооценки.

Упражнение 1. «Побег из тюрьмы».

Цель: Отработка навыков эффективного общения. Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Занятие № 4 «Успех залог высокой самооценки. Воображение самооценки».

Цель - развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 1. «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 2. «Поделись успехом». Цель: повысить самооценку подростка. Занятие № 5 «Саморазвитие».

Цель - учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение 1. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение 2. «Горячий стул» Цель: Разрядка.

Занятие № 6 «Перевоплощение».

Цель - научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Упражнение 1. «Король и королева». Цель: обнаружение защит личности. Упражнение 2. «Я – медийная личность»

Цель: научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Занятие № 7 «Повышение уровня уверенности в себе».

Цель - формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Упражнение 1. «Повышение уверенности в себе». Цель: формировать самоуважение.

Упражнение 2. «Ощущение уверенности».

Цель: доверие к самому себе.

Занятие № 8 «Завершение».

Цель-подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы, создание ощущения завершенности.

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности. Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Упражнение 3. «Ладонка».

Цель: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу (полное описание коррекционной работы в приложении 3).

Таким образом, термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. Реализация программы коррекции самооценки подростков, позволит нам осуществить обучение навыкам выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности, приобретение навыка формирования активной жизненной позиции, возможность осознания ценности собственной личности, а также

получение возможности усиления позитивного отношения к себе. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

3.2. Анализ эффективности коррекционной работы на этапе формирующего эксперимента

После реализации формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет на базе 9-1 класс МБОУ Гимназии № 1, города Челябинска. У всего класса была проведена повторная диагностика. Формирующий эксперимент была проведена со всем классом с целью коррекции высокой самооценки и профилактики у подростков с адекватным и низким уровнем самооценки.

Результаты исследования самооценки Дембо-Рубинштейна до и после реализации коррекционной программы представлены на рисунке 6 (Приложение 4).



Рисунок 6 - Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейн до и после экспериментального взаимодействия

Количество подростков 14-15 лет с завышенной самооценкой снизилось до 2 человек (8%).

Подростки с высокой самооценкой оценивают себя в целом положительно и убеждены в том, что они нравятся другим. Они считают важными позитивные качества, способности и сильные стороны, которыми они обладают. Они нацелены в своем поведении и планах в основном на то, что они хотят достичь, а не концентрируются на том, что может не получиться. Их не пугают риски. Неудача в основном не приводит самооценку и чувство самоценности к разрушительным последствиям. Неудачи их часто удивляют, и причины их такие люди видят вовне, а не в самих себе, не в своих слабых сторонах. Они склонны в таких случаях переключать свое внимание на другие темы. Указания на свои слабости они нередко либо игнорируют, либо быстро о них забывают.

Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 23 человек (88%).

Уровень испытуемых с заниженной самооценкой снизилось до 1 человек (4%). У подростков с низкой самооценки часто нет четкого образа самих себя. Они не знают точно, где их слабые и сильные стороны. Они воспринимают себя часто очень противоречиво. Они склонны генерализировать (обобщать) свои слабые стороны, что приводит к негативной самооценке себя в целом. Иногда это выливается в выраженное самоотвержение вплоть до ненависти к самим себе.

Результаты исследования самооценки С.А. Будасси до и после коррекционной программы отображены на рисунке 7.

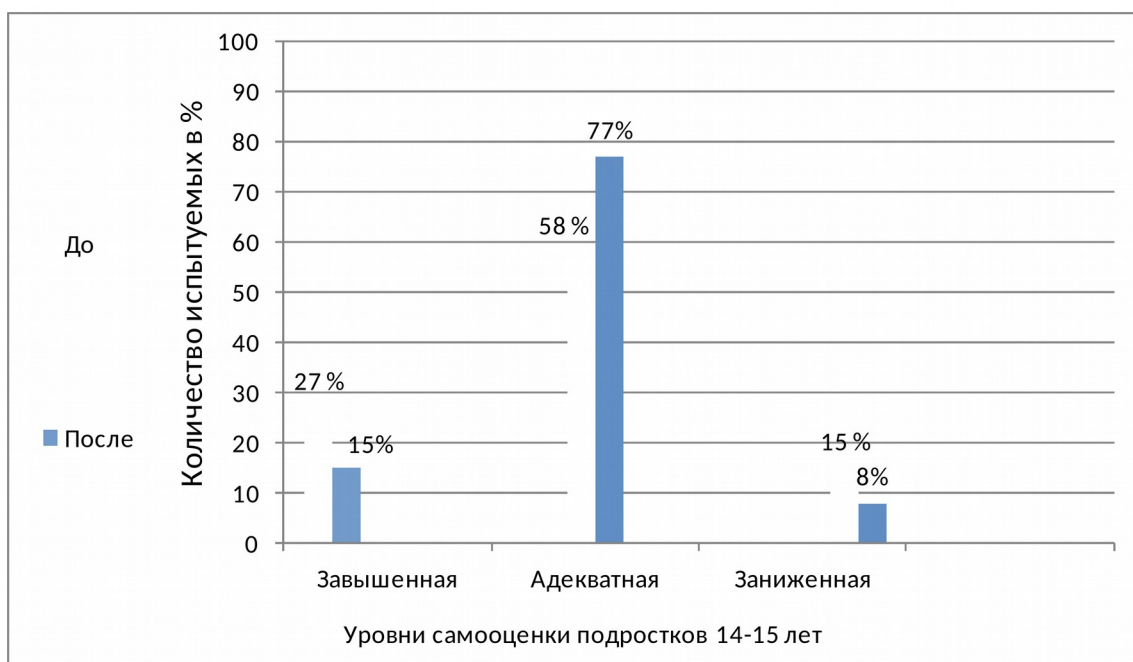


Рисунок 7 - Результаты диагностики по методике С.А. Будасси до и после экспериментального взаимодействия

На рисунке 7 видно, что количество подростков с завышенной самооценкой снизилось до 4 человек (15%). У подростков с завышенной самооценкой, присутствует тенденция переоценивать себя, что может привести к конфликтам со сверстниками. Уровень такой самооценки порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность.

Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 20 человек (77%). Адекватная оценка подростком самого себя, своих способностей. Такой уровень самооценки позволяет учащимся относиться к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Уровень испытуемых с заниженной самооценкой изменился до 2 человек (8%). У таких подростков, может сформироваться чувство неуверенности, привести к безынициативности.

Результаты исследования самооценки Казанцевой Г.Н до и после

коррекционной программы представлены на рисунке 8.

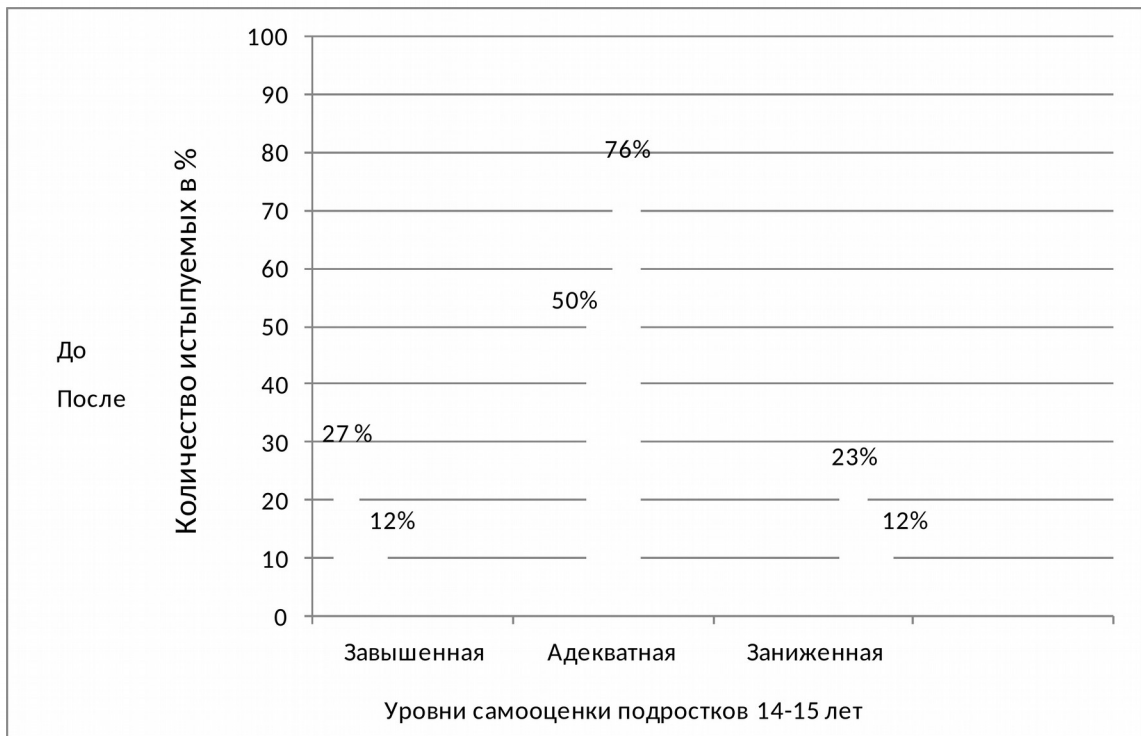


Рисунок 8 - Результаты диагностики по методике Казанцевой Г.Н. до и после экспериментального взаимодействия

Результаты методики, отображенные, на рисунке 8 свидетельствуют о том, что количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 3 человек (12%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 20 человек (76%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой снизился до 3 человека (12%).

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы мы провели математическую обработку по критерию Т. Вилкоксона представленную на рисунке 9 (Приложение 4).

Результаты, полученные методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения. Для того, того чтобы нам это доказать с формулируем гипотезы и проведем подсчёты:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:
 $T = \sum R$,
6. Определяем критические значения для T.
7. Строим ось значимости.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит, уровень самооценки подростков 14-15 лет изменился после проведения коррекционной программы.

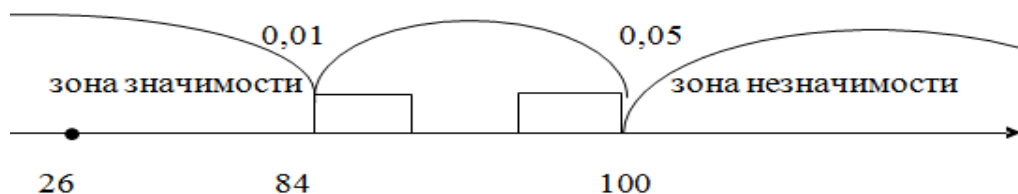


Рисунок 9 - Ось значимости

Ответ: Принимается гипотеза H_1 .

Таким образом, завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. В результате проведения методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента, полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне значимости следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза Н0 отвергается, принимается гипотеза Н1. Это значит уровень самооценки подростков 14-15 лет изменился после проведения коррекционной программы.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет для родителей и педагогов

В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по коррекции самооценки подростков.

Для наиболее эффективного взаимодействия с подростками, педагогам прежде всего необходимы знания о психологии подростка, о его ценностях и взглядах, характерных этому возрасту. Следовательно, тесная работа педагогов и психологов должна быть предусмотрена в педагогическом процессе изначально. На психологических тренингах необходимо помочь педагогам приобрести психотехнические навыки для общения с подростками:

Навыки, необходимые для общения с любым подростком: поддержка, пассивное, активное и эмпатическое слушание, определённо собственных «Я -слушаний» и формировании «Я -высказываний» в конфликтной ситуации.

Навыки распознавания в поведении подростка его типологических особенностей и учёта их в построении общения с ним: распознавание

признаков манифестаций типа характера, определение признаков добавления на «точку наименьшего сопротивления» подростков, знание особенностей переживаний подростка определённого типа.

1. При неправильно сложившейся самооценке, когда ребёнок непреднамеренно преуменьшает или преувеличивает уровень своих достижений, его личность претерпевает большие изменения. Он становится неуверенным в себе, повышено тревожным или непроницаемым для критики, нечувствительным к собственным ошибкам. В связи с этим существенное значение приобретает вопрос о способах формирования самооценки у школьника, а в случаях, когда она искажена, о приёмах её преобразования. В основу предпринятых нами поисков этих приёмов был положен принцип включенности ученика не только в деятельность, но и в оценку её результатов.

2. Ученик оценивает сам себя.

Выполняя классные и домашние задания, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку учителю. После того, как работы проверил и оценил учитель, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы учитель.

3. Не надо сравнивать подростков между собой.

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

неуспехами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими.

4. Неуспевающий в роли «учителя».

Изучение неуспевающих и недисциплинированных подростков показывает, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведёт к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки.

Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь неуспевающему младшего класса. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения.

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

6. Важно не только какую оценку поставил учитель, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать чего от него ждёт учитель? Не захваливать легко успевающих, но поощрять хотя бы малейшее

продвижение старательного, трудолюбивого. Помнить что положительная оценка- это ориентация на положительное в ребёнке.

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

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

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

Спросите у ребёнка совет. Отнеситесь к ребёнку как к равному, последуйте его совету, даже если он далеко не лучший – это придаст уверенности ребёнку и ощущения значимости. Попросите помощи у ребёнка. Чувствуйте моменты, когда взрослому можно побыть слабым – в воспитательных целях. Отметим, что завышенная самооценка ребёнка – тоже проблема. Преодолеть её можно, если научите ребёнка: прислушиваться к мнению окружающих спокойно воспринимать критику в свой адрес уважать чувства других детей, их желания.

1. Не ограждайте ребёнка от ежедневных дел и обязанностей, не решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его.

2. Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу.

3. Старайтесь ставить перед ребёнком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.

4. Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, если он это заслужил.

5. Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребёнка будет адекватной.

6. Поддерживайте инициативу ребёнка.

7. Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач.

8. Не нужно сравнивать своего ребёнка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.

9. Наказывайте и ругайте ребёнка конкретно за какой-то поступок, а не в целом. Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи.

10. Ведите доверительные беседы с ребёнком, анализируя его поступки.

Для наиболее эффективной реализации коррекционной программы была разработана технологическая карта внедрения коррекционной программы в практику, которая представлена в Приложении 5. Технологическая карта показывает, как именно происходила разработка и внедрение коррекционной программы в практику.

Разработка и реализация технологической карты внедрения проходила в 7 этапов:

1-й этап: «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет». Изучили

необходимые документы по предмету внедрения, поставить цели внедрения, разработали этапы внедрения и программно-целевой комплекс внедрения

2-й этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение». Выработали состояние готовности к освоению предмета внедрения, сформировали положительную реакцию на предмет внедрения,

3-й этап «Изучение предмета внедрения». Изучили нормативные документы по теме, изучили сущность предмета внедрения, изучили методику внедрения темы.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения». Создали инициативную группу для опережающего внедрения темы, закрепили, и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе, обеспечили инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы, проверили методику внедрения.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения». Мобилизовали педагогический коллектив для внедрения программы, развили знания и умения, сформированные на предыдущем этапе, обеспечили условия для фронтального внедрения, освоили всем коллективом предмет внедрения.

6-й «Совершенствование работы над темой». Совершенствование знания и умения, сформированные на предыдущих этапах, обеспечили условия совершенствования методики работы по предмету внедрения, совершенствовали методику освоения темы

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения». Изучили и обобщили опыт внедрения программы, обобщили опыт работы по теме, осуществили пропаганду передового опыта внедрения, сохранили и углубили традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах

Методы: анализ и обобщение литературы.

Формы: составление рекомендаций педагогам и родителям по коррекции самооценки у подростков 14-15 лет подростков (Приложение 5).

Таким образом, при работе по коррекции самооценки подростков 14-15 лет важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации. Самооценка подростков 14-15 лет неустойчива. Подростки становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причины снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определённый такт и объяснить сыну или дочери, что излишняя самокритика пойдёт только во вред. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Выводы по третьей главе

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение.

Продолжительность программы коррекции самооценки подростков 14-15 лет, составляет 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Занятия проводились 2 раза в неделю. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

В результате проведения методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента, полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне значимости следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза Н₀

отвергается, принимается гипотеза Н1. Это значит уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

При работе по коррекции самооценки подростков 14-15 лет важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации. Самооценка подростков 14-15 лет неустойчива. Подростки становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причины снижения самооценки. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения.

Нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Заключение

На основании вышеизложенных материалов теоретического анализа, можно сделать следующие выводы. Самооценка - это осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Значение же общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

При анализе психологических особенностей самооценки в подростковом возрасте, нам удалось узнать, что у подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Подросток стоит на границе между взрослостью и детством, желание проявить себя сталкивается с ограниченностью возможностей для этого, зачастую, вызванной непониманием окружающих. Это не может ни сказаться на уровне самооценки. Поэтому так важно подростку помочь выстроить адекватную самооценку наиболее естественным образом - через коррекцию его взаимоотношений с окружающими и, в первую очередь, - со сверстниками.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого- педагогическую коррекцию самооценки подростков 14-15 лет.

Для организации проведения психолого - педагогической коррекционной программы использовался метод целеполагания. Также использовался метод моделирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Исследование изучения самооценки у подростков 14-15 лет проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно – обобщающий. Для проверки и подтверждения или отрицания гипотезы были использованы методы исследования: В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: теоретические - анализ, эмпирические. Тестирование проводилось , по следующим методикам: методика Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования Г.Н. Казанцевой, Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Я концепция» С.А. Будасси. Метод математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

На основе исследования по методике Дембо-Рубинштен выяснилось, что 7 человек (27%) имеют завышенную самооценку, 13 человек (50%) имеют адекватную самооценку. 6 человек (23%) имеет заниженную самооценку

Исследования по методике С.А. Будасси выяснилось, что 7 человек (27%) имеют завышенную самооценку, 15 человек (58%) имеют адекватную самооценку, 4 человека(15%) имеют заниженную самооценку. На основе исследования по методике Н.Г. Казанцевой, выяснилось, что 7 человек (27%) имеют высокую самооценку, 13 человек (50%) имеют среднюю самооценку, 6 человека (23%) имеют низкую самооценку.

Таким образом, уровень самооценки у учеников различен. Подростки, имеющие низкий уровень самооценки нуждаются в психолого-педагогической коррекции.

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение.

Продолжительность программы коррекции самооценки подростков 14-15 лет, составляет 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Занятия проводились 2 раза в неделю. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

В результате проведения методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента, полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне значимости следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза Н₀ отвергается, принимается гипотеза Н₁. Это значит уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

При работе по коррекции самооценки подростков 14-15 лет важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации. Самооценка подростков 14-15 лет неустойчива. Подростки становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причины снижения самооценки. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения.

Нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. — Екатеринбург: Деловая книга, 2011. — 704 с.
2. Андреева. Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2011. — 376 с.
5. Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: "Прогресс", 2008 – 66 с.
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте.– М.: Педагогика, 2007. – 285 с.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Просвещение, 2008. – 352 с.
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М.: Педагогика, 2010. - 180 с.
9. Бурлачук Л.Ф. Словарь - справочник по психодиагностике. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2011. – 262 с.
10. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 2012. – 336 с.
11. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 240 с.
12. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов пед. ин — тов. Под. ред. проф. А.В. Петровского. М., «Просвещение», 2010. – 288 с.
13. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. возрастная психология личности от молодости до старости: Учебное пособие. — М.: Педагогическое общество России, 2012. — 272 с.
14. Гарбузов В.И. Воспитание ребенка. – СПб.: Речь, 2009. - 432 с.
15. Геррир Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. — 16-е изд. — Спб.:Питер, 2012. — 955 с.

16. Гиппенрейтер Ю.Б. О чувстве самоценности ребенка // Семейная психология и семейная терапия.- 2007.- № 2 .- С. 115 – 123 .
17. Гуревич П.С. «Психология» учебное пособие. Москва.: «Старик Ватулинг», 2011.- 518 с.
18. Гюру Эйestad Самооценка у детей и подростков [Электронный ресурс]: книга для родителей/ Гюру Эйestad— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 294 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41378>.— ЭБС «IPRbooks».
19. Данилова Е.Е. под редакцией Дубровиной И.В. Практикум по возрастной и педагогической психологии. М.: Издательский центр «Академия», 2010.-160 с.
20. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 264 с.
21. Деятельность и взаимоотношение школьников М.: Педагогика, 2008. -160 с.
22. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной я-концепции старших школьников. – 2012. - № 4. - С. 63.
23. Джидарьян И.Я. Психология общения и развития личности – М.: Педагогика, 2010. - 158 с.
24. Дубровина И.В Психология: учебник для студ.сред. проф. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 464 с.
25. Еникеев М.И. Общая психология.— М.: ТК Велби, изд-во Проспект, 2010. — 440 с.
26. Калитеевская Е.Р. Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков. — 2012. — №5. — С. 68-79.
27. Козырев Г.И. Внутриличностные конфликты // Социально-гуманитарное знание. - 2011. - № 2. - С. 108.
28. Кон И.С. «Какими они себя видят?». М.: Педагогика, 2010. -256 с.

29. Маринина Е., Воронов Ю. Подросток в «стае» // Воспитание школьников. - 2012. - № 6. - С. 42 - 43.
30. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов. -М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 302 с.
31. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 456 с.
32. Немов Р.С. Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманитар, 2009. – 496 с.
33. Реан А.А. «Психология подростка» учебник. – Спб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2010. - 381 с.
34. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М.: Мир, 2011. – 320 с.
35. Рогова Е. Переживание одиночества подростками с разной психологической направленностью. - 2010. — №2. — С.39-47.
36. Современный психологический словарь/ под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. — СПб.: ПРАЙМ — ЕВРОЗНАК, 2011. - 490 с.
37. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов: феникс, 2012. — 672 с.
38. Сухов А.Н. социальная психология: учеб.пособие для студ.учреждений. -М.: Издательский центр Академия, 2012. – 342 с.
39. Тюменева Ю.А. Нормированная регуляция подростками социальных отношений/Вопросы в психологии. —2010. — №1. — С. 23-31.
40. Карбанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – СПб.: Речь, 2006. - 110 с.
41. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. –М.: Прогресс, 2007. — 335 с.
42. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. – М.:Генезис, 2007. - 288 с.

43. Левитов Н.Д. Психология старшего школьника. - М.: Прогресс, 2011. -116 с.
44. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Прогресс, 2008. - 290 с.
45. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Книга для учителя. - М.: Просвещение, 2008. – 176 с.
46. Немов Р.С. Психология: Введение в научно психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: Педагогика, 2010. — 688 с.
47. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Книга для учителя. — М.: Педагогика, 2009. –287 с.
48. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики. – М.: Смысл, 2007. – 432 с.
49. Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции. – М.: Изд-во НПО «МОДЭК», 2010. – 321 с.
50. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника или Как обрести уверенность в себе. – М.: НПО «Модэк», 2009. -154 с.
51. Психология развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
52. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации //Долгова В.И, Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. – Изд. 3-е. перераб. и доп. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 128 с.
53. Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012.— 109 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1140>.— ЭБС «IPRbooks».
54. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. — М.: Педагогика, 2012. – 186 с.

55. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое. – М.: Юрайт, 2012. – 412 с.
56. Руденко А.М. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 285 с.
57. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — М.: Просвещение, 2008. – 328 с.
58. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 219 с.
59. Рыкова Н.Н. Академия волшебства: программа развивающих занятий для детей 10-15 лет. – СПб.: Речь, 2011. – 127 с.
60. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
61. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. — М.: Смысл, 2009. – 192 с.
62. Самыгин С.И. Возрастная психология: для студентов вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 221 с.
63. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь – М.: Проспект, 2011. – 512 с.
64. Слободчиков В.А. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека. Вопросы психологии. - 2007.— № 6. – С.15.
65. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов/ Тарабакина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2011.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8408>.— ЭБС «IPRbooks».
66. Томас Чаморро-Премюзик Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения [Электронный ресурс]/ Томас Чаморро-Премюзик— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.—266 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41468>. — ЭБС «IPRbooks»

67. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. — М.:Просвещение, 2010. – 190 с.

68. Фоминова А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фоминова А.Н., Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014. — 333 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19532>.— ЭБС «IPRbooks»

69. Фромм А. Азбука для родителей. – Екатеринбург: Деловая книга, 2010. – 235 с.

70. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты. – Минск: Попурри, 2010. – 447 с.

72. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. – Москва: Юрайт, 2013. – 423 с.

75. Эйстад Гюру Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей.- М.: Издательский центр Академия, 2014. - 294 с.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в
модификации А. М. Прихожан

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

Проведение исследования

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

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки; 6. внешность;
7. уверенность в себе.

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, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

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

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо

проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

а. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

б. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

в. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

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

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 детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость,

неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «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 успешному выполнению 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. Я сам 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. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») 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.

Результат от -3 до $+3$ о средней самооценке.

Результат от $+4$ до $+10$ – о высокой самооценке.

Методика самооценки «Я – концепция» А.С. Будасси

В структуре характера особое место занимают черты личности, в которых выражается отношение человека к самому себе. Отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, внешнему облику, называется самооценкой.

Самооценка личности формируется в процессе ее постоянного общения с окружающими. В ходе общения личность получает от других людей оценку своих возможностей, способностей, успехов в учении, работе и т.п. Эти оценочные суждения, усваиваясь личностью превращаются в самооценку. У школьника, например, формируется не только обобщенное отношение к образу своего «Я», но и система частных самооценок – своего внешнего вида, успехов в учении, спортивных достижений и возможностей. Дифференцированность самооценки человека может рассматриваться как один из важных показателей нравственной ценности его личности.

Знание самооценки личности важно, поскольку она определяет отношение ученика ко всем его жизненным задачам, и прежде всего к учению, влияет на становление личности и тесно связана с уровнем притязаний.

Характер самооценки тесно связан с престижностью выбираемой профессии, оказывает существенное влияние на процесс профессионального самоопределения.

Цель работы: изучение индивидуальных особенностей самооценки личности.

Описание методики: для определения самооценки старших школьников может быть использована методика А.С. Будасси, которая основана на положении о том, что личность в процессе общения постоянно сверяет себя с неким эталоном и в зависимости от результатов проверки выявляет занижение или завышение собственной оценки по сравнению с эталоном.

Работа состоит из двух частей. Сначала из предложенных черт личности испытуемый должен выбрать по 10 – 20 качеств, характеризующих его идеал и антиидеал. Затем в полученном списке нужно подчеркнуть качества, присущие самому испытуемому.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами перечень черт личности. Вам нужно выбрать 10 – 20 черт, характеризующих Ваш идеал, и 10 – 20 качеств, характеризующих Ваш антиидеал. Качества выписать в два столбика. Постарайтесь в каждом случае выбрать не менее 10, но и не более 20 качеств. В обоих столбиках может быть разное число черт».

Фиксация результатов: лист делится на две части, правая обозначается «идеал», левая – «антиидеал» (см. ниже).

Идеал	Антиидеал
-------	-----------

Продолжение инструкции: «А теперь подчеркните в каждом столбике те качества, которые присущи и Вам».

Обработка результатов: по первому столбику «идеал» подсчитывается коэффициент положительной самооценки Кс+, по второму – коэффициент критичности Кс-. Подсчет в обоих случаях проводится одинаково:

Количество черт, присущих личности

К= -----

Количество выбранных черт

Оценка результатов проводится в соответствии со следующей шкалой:

Коэффициент	Выраженность самооценки (или самокритичности)
0,8 – 0,9	Завышенная самооценка
0,3 – 0,7	Адекватная самооценка
0,1 – 0,2	Заниженная самооценка

Людам с адекватной самооценкой свойственны, как правило, оптимизм, активность, общительность, бодрость, чувство юмора. Людям с завышенной самооценкой часто присущи такие качества, как высокомерие, бестактность,

снобизм. Для заниженной самооценки характерны пассивность, повышенная ранимость, неверие в свои силы и возможности.

Важнейшим показателем самооценки является отношение личности к ошибкам и промахам как своим, так и товарищей. Люди с завышенной самооценкой склонны свои ошибки объяснять за счет случайности, каких-то объективных или внешних обстоятельств (плохое самочувствие, кто-то мешал, не хватило времени и т.д.). Упущения других такими людьми часто расцениваются как закономерность, как нечто, чему не стоит удивляться. Для заниженной самооценки, наоборот, характерно свои неудачи воспринимать как должное, тогда как ошибки других – нередко чем-то оправдывать. Другим

показателем самооценки личности выступает отношение к успехам, достижениям своим и товарищей. Люди с завышенной самооценкой собственные достижения склонны оценивать высоко и вместе с тем считать их само собой разумеющимися, к успехам же других нередко относятся критически и объясняют их случайностью («повезло»). У людей с заниженной самооценкой отношение к собственным и чужим успехам, как правило противоречивое.

аккуратность	мнительность	презрительность
беспечность	мстительность	радушие развязность
вдумчивость	навязчивость	рассудочность
впечатлительность	настойчивость нежность	решительность
вспыльчивость	непринужденность	равнодушие
восприимчивость	нерешительность	сдержанность
гордость	несдержанность	сострадательность
грубость	неуравновешенность	стыдливость
жизнерадостность	обаяние обидчивость	сентиментальность
заботливость	осторожность	страстность терпимость
зависимость	отзывчивость	трусость увлекаемость
застенчивость	педантичность	упорство уступчивость
злопамятность	подвижность	холодность энтузиазм
искренность	подозрительность	
капризность легкоеверие	принципиальность	
медлительность	поэтичность	
мечтательность		

Таблица 1 -

Результаты диагностики самооценки подростков (методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемые	Уровень самооценки
1.	Адекватная
2.	Завышенная
3.	Адекватная
4.	Адекватная
5.	Заниженная
6.	Заниженная
7.	Заниженная
8.	Адекватная
9.	Адекватная
10.	Завышенная
11.	Адекватная
12.	Адекватная
13.	Заниженная
14.	Завышенная
15.	Заниженная
16.	Заниженная
17.	Завышенная
18.	Завышенная
19.	Адекватная
20.	Завышенная
21.	Адекватная
22.	Адекватная
23.	Завышенная
24.	Завышенная
25.	Адекватная
26.	Адекватная
Среднее значение	Завышенная-27% (7) Адекватная-50% (13) Заниженная-23% (6)

Результаты диагностики самооценки подростков (опросник «Самооценка» Н.Г. Казанцевой) на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемые	Уровень самооценки
1.	Средняя
2.	Высокая
3.	Средняя
4.	Низкая
5.	Средняя
6.	Средняя
7.	Низкая
8.	Низкая
9.	Средняя
10.	Высокая
11.	Средняя
12.	Высокая
13.	Высокая
14.	Высокая
15.	Средняя
16.	Средняя
17.	Средняя
18.	Высокая
19.	Средняя
20.	Высокая
21.	Средняя
22.	Средняя
23.	Низкая
24.	Средняя
25.	Средняя
26.	Средняя
Среднее значение	Высокая-27% (7) Средняя-58% (15) Низкая-15% (4)

Результаты диагностики самооценки подростков (методика «Я-концепция» С.А. Будасси) на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемые	Уровень самооценки
1.	Адекватная
2.	Завышенная
3.	Адекватная
4.	Адекватная
5.	Адекватная
6.	Адекватная
7.	Завышенная
8.	Завышенная
9.	Адекватная
10.	Завышенная
11.	Адекватная
12.	Адекватная
13.	Заниженная
14.	Завышенная
15.	Адекватная
16.	Адекватная
17.	Завышенная
18.	Завышенная
19.	Адекватная
20.	Заниженная
21.	Адекватная
22.	Заниженная
23.	Заниженная
24.	Адекватная
25.	Заниженная
26.	Заниженная
Среднее значение	Завышенная-27% (7) Адекватная-50% (13) Заниженная-23% (6)

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

Актуальность исследования. Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Задачи:

1. Раскрыть понятие самооценки личности в психологии.
2. Диагностика и коррекция самооценки у подростков.

Разработанная программа рассчитана на участников подросткового возраста, состоящая из 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы

Задача: Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Упражнение 1. «Круг имен» Цель: знакомство детей в группе.

Ход выполнения упражнения. Дети становятся в круг. Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки. Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Последний называет имена всех

Основная часть

Упражнение 2. «Ваши ценные качества». Цель: определение своих личностных качеств.

Ход упражнения. Составьте список Ваших ценных качеств. Можно внести в него какие-нибудь из нижеперечисленных пунктов:

1. Я забочусь о своей семье. 2. Я люблю животных.
3. Я – хороший друг. 4. Я помогаю людям.
5. Я признаю свои ошибки.
6. Я довольно привлекателен. 7. Я талантлив.
8. Я умею хорошо делать (перечислите). 9. Я стал лучше понимать себя

Носите написанный на листе бумаги список с собой. Когда негативные мысли начинают одолевать Вас – достаньте его, прочитайте.

Представьте себе то, что у Вас получается особенно хорошо, мысленно похвалите себя за наличие этого позитивного качества. Думайте о себе только хорошее. Распространите на себя собственную любовь просто потому, что она очень полезна для Вас.

Упражнение 3. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- * позитивных мыслей о себе; * симпатии к себе;
- * способности относиться к себе с юмором;
- * Выражение гордости собой как человеком;
- * Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- * Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? * Где безопасно говорить о таких вещах?
- * Надо ли преуспевать во всем?
- * Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
- * Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Занятие 2 «Осознание себя индивидуальностью».

Упражнение 1. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Ход упражнения. В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 2. «Я уверен на 100%».

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Материал: небольшие зеркала. Если нет, то участницы приносят с собой пудру с зеркальцем.

Ход упражнения. Каждая женщина хоть раз в жизни была (или есть) недовольна внешним видом (фигура, лицо, волосы...) Во время тренинга участники становятся в круг. Далее Друг другу говорим комплименты (по 3 комплимента) Каждый участник говорит о себе присутствующим 3 качества, за которые его надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

Итог: в результате этого упражнения участники начинают любить и ценить себя. Если регулярно дома перед зеркалом проделывать это упражнения-результаты за короткий срок очень хорошие. Налаживание отношений с мужчиной, для тех, кто свободен – находит вторую половинку. На женщину начинают обращать внимание и тем самым ее самооценка растет.

Занятие 3. «Формирование самооценки». Упражнение 1. «Побег из тюрьмы».

Цель: Отработка навыков эффективного общения.

Ход упражнения. Встаньте в 2 шеренги лицом друг к другу: 1 будет играть преступников, 2 - их сообщников. Между вами звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов договоритесь о плане побега.

Рефлексия: Сложно было найти общий язык? Были ли у вас разногласия?

Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Занятие 4. «Успех залог высокой самооценки». Упражнение 1. «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

Продолжительность упражнения 30 минут. Упражнение 2 «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Продолжительность упражнения 20 минут. Занятие 5 «Саморазвитие».

Упражнение 1. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных

афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

* Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

* Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

* Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

* Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).

* Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

* И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

* Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

* Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

* Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

* Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).

* Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

* Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

* Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут. Упражнение 2. «Горячий стул»

Цель: Разрядка.

Ход упражнения. Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения.

Занятие 6. «Перевоплощение» Упражнение 1. «Король и королева». Цель: обнаружение защит личности.

Ход упражнения. Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение 2. «Я – медийная личность»

Цель: научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Ход упражнения. Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации. Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.

Занятие 7. «Повышение уровня уверенности в себе». Упражнение 1. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на

столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Упражнение 2. «Ощущение уверенности».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Ход упражнения. Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Занятие 8. «Завершение». Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход упражнения. Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- * позитивных мыслей о себе * симпатии к себе;
- * способности относиться к себе с юмором;
- * Выражение гордости собой как человеком;

* Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

* Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? * Где безопасно говорить о таких вещах?

* Надо ли преуспевать во всем?

* Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

* Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения

Продолжительность упражнения 50 минут. Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Ход упражнения. Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе? 3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе? Затем

происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Продолжительность упражнения 40 минут. Упражнение 3. «Ладощка».

Цель: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи.

Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Ход упражнения. Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Приложение 4

Таблица 4 -

Результаты диагностики самооценки подростков (методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан) на этапе формирующего эксперимента

Испытуемые	Уровень самооценки
1.	Адекватная
2.	Адекватная
3.	Адекватная
4.	Адекватная
5.	Адекватная
6.	Адекватная
7.	Адекватная
8.	Адекватная
9.	Адекватная
10.	Адекватная
11.	Адекватная
12.	Адекватная
13.	Адекватная
14.	Адекватная
15.	Адекватная
16.	Заниженная
17.	Адекватная
18.	Адекватная
19.	Адекватная
20.	Адекватная
21.	Адекватная
22.	Адекватная
23.	Завышенная
24.	Завышенная
25.	Адекватная
26.	Адекватная
Среднее значение	Завышенная-8% (2) Адекватная-88% (23) Заниженная-4% (1)

Результаты диагностики самооценки подростков (опросник
«Самооценка» Н.Г. Казанцевой) на этапе формирующего эксперимента

Испытуемые	Уровень самооценки
1.	Средняя
2.	Высокая
3.	Средняя
4.	Средняя
5.	Средняя
6.	Средняя
7.	Средняя
8.	Низкая
9.	Средняя
10.	Высокая
11.	Средняя
12.	Высокая
13.	Высокая
14.	Средняя
15.	Средняя
16.	Средняя
17.	Средняя
18.	Средняя
19.	Средняя
20.	Средняя
21.	Средняя
22.	Средняя
23.	Низкая
24.	Средняя
25.	Средняя
26.	Средняя
Среднее значение	Высокая-15% (4) Средняя-77% (20) Низкая-8% (2)

Результаты диагностики самооценки подростков (методика «Я-концепция» С.А. Будасси) на этапе формирующего эксперимента

Испытуемые	Уровень самооценки
1.	Адекватная
2.	Завышенная
3.	Адекватная
4.	Адекватная
5.	Адекватная
6.	Адекватная
7.	Адекватная
8.	Адекватная
9.	Адекватная
10.	Адекватная
11.	Адекватная
12.	Адекватная
13.	Заниженная
14.	Адекватная
15.	Адекватная
16.	Адекватная
17.	Завышенная
18.	Завышенная
19.	Адекватная
20.	Заниженная
21.	Адекватная
22.	Адекватная
23.	Адекватная
24.	Адекватная
25.	Заниженная
26.	Адекватная
Среднее значение	Завышенная-12% (3) Адекватная-76% (20) Заниженная-12% (2)

Расчета T- критерия Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	64	61	-3	3	20.5
2	92	91	-1	1	4.5
3	61	59	-2	2	13
4	56	57	1	1	4.5
5	50	48	-2	2	13
6	71	68	-3	3	20.5
7	85	84	-1	1	4.5
8	85	83	-2	2	13
9	73	70	-3	3	20.5
10	93	91	-2	2	13
11	67	64	-3	3	20.5
12	65	63	-2	2	13
13	43	40	-3	3	20.5
14	54	81	27	27	26
15	59	57	-2	2	13
16	64	61	-3	3	20.5
17	75	73	-2	2	13
18	79	78	-1	1	4.5
19	66	64	-2	2	13
20	79	74	-5	5	24.5
21	76	71	-5	5	24.5
22	75	74	-1	1	4.5
23	74	73	-1	1	4.5
24	77	75	-2	2	13
25	76	75	-1	1	4.5
26	78	77	-1	1	4.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					30.5

Результат: $T_{\text{эмп}} = 30.5$

Критические значения T при n=26

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
26	84	110

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.