



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование адекватной самооценки у подростков**

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

Проверка на объем заимствований:

71,43 % авторского текста  
Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«12» 06 2021 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-510/099-5-1  
Лапаева Ирина Александровна

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук, доцент  
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск,  
2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Понятие самооценки в научных исследованиях.....	7
1.2 Психологическая характеристика самооценки подростков.....	15
1.3 Модель формирования адекватной самооценки подростков.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа формирования адекватной самооценки подростков.....	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	52
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки подростков.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки подростков.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки подростков.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки подростков.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки подростков.....	92

## ВВЕДЕНИЕ

Регулярные нововведения в систему образования создают условия для вынужденной адаптации детей к этим условиям обучения. При этом не все школы могут оказывать квалифицированное психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, это становится причиной дезадаптации детей, это приводит к тому, что они выпадают из единого образовательного процесса, и в результате мы получаем неуверенных в себе школьников.

Актуальность этой проблемы заключается в том, что самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, с желанием человека найти свое место в жизни, утвердиться в качестве члена общества в глазах других и в своем собственном мнении.

Самооценка во многом определяет отношения человека с окружающими его людьми, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, как в учебном процессе, так и в других сферах взаимодействия с окружающими. Таким образом, самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшую социализацию его личности.

Понятие самооценки достаточно подробно изучено в отечественной и зарубежной психологии. А.В. Петровский определяет самооценку как – «оценку личности самого себя, своих возможностей, свойств и места в окружающем мире». В то же время самооценка является регулятором поведения личности, имея в виду ее сущность. По мнению автора, отношения человека с окружающими людьми, их критичность и потребности зависят от чувства собственного достоинства. Самоуважение играет важную роль в эффективности человеческой деятельности и дальнейшем развитии личности.

Чтобы понять роль самооценки в формировании личности, очень важно изучить факторы, которые влияют на ее формирование, в том числе

компоненты, которые составляют содержание категории самооценки. Зарубежные психолого-педагогические исследования по проблеме самооценки показали, что на формирование самооценки (с точки зрения теории когнитивного диссонанса) в основном влияет опыт удачной или неудачной ситуации (Аткинсон И.В., В. Гарольд, Р. Стренч, Б. Патрик), нормы и ценности общества (Л. Уиллер, Т. Парсонс, К.Л. Хакмиллер), в частности – успех личности в сравнении с другими (Т.М. Карлсмит, Д.А. Торнтон, А.Д. Эрвуд). Самоуважение определяет у испытуемого возникновение чувства внешней убежденности (Э. Бершайд, Д. Бойс, Э. Уолстер), тревоги (М. Зеллнер), эффективность деятельности в ситуациях, связанных с риском (Э. Аронсон, Х. Левенталь, Д. Майер, Д. Неренц), а также уровень личностных притязаний, от которого, в свою очередь, зависит уровень сложности стоящих перед человеком задач (Г. Андерсон, Г. Брандт, Т. Дембо, К. Левин, Н.Т. Физер, Ф. Хоппе).

В работах посвященных проблеме самооценки (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн и другие ученые); прослеживается динамика самооценки испытуемого (С.А. Будаси, Е.И. Савонко, В.Ф. Сафин, Е.А. Серебрякова, Л.С. Славина); исследованы функциональные связи между самооценкой и общим процессом формирования личности подростка (В.П. Левкович, В.М. Мясичев, Е.И. Савонко и др.).

Сегодня исследования самооценки подростков представляют большой интерес для психологии, как теоретической, так и практической. Исследуются изменения содержания уровня самооценки и ее составляющих, какие качества лучше понять, как с возрастом меняются уровень и критерии самооценки, насколько важна внешность, а также какое место занимают психические и моральные качества.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у подростков.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки у подростков.

Гипотеза исследования: уровень самооценки у подростков, возможно изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по данной теме.
2. Исследовать особенности самооценки детей подросткового возраста.
3. Теоретически обосновать модели формирования адекватной самооценки у подростков.
4. Описать этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у подростков.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение, метод целеполагания, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; опрос и тестирование по методикам: методика «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан); опросник «Изучение общей самооценки»

Г.Н. Казанцева, тест-опросник «Определение уровня самооценки»  
С.В. Ковалев.

3. Метод математической обработки данных: Т-критерий  
Вилкоксона.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное автономное  
образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа  
№ 118 г. Челябинска». В исследовании принимали участие обучающиеся  
6-го класса, в количестве 20 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Понятие самооценки в научных исследованиях

В психологии принято считать, что самооценка – это особо важное личностное образование, ее центральный компонент, отражающий внутренний мир личности, который участвует в регуляции личностью своего поведения, деятельности и формируется при непосредственном участии самой личности. У детей самооценка складывается при участии их значимого окружения того, как они оценивают его поведение, личностные качества и свойства его личности [4, с. 203].

Самооценка способствует саморегуляции личности, т.е. оцениванию своих действий и психических свойств, которые проявляются в процессе этих действий. Самооценка, самоконтроль и коррекция поведения – взаимосвязанные процессы [6, с. 69].

Зарубежные и отечественные психологи изучали самооценку, как следствие самопознания и самосознания. Они изучали этот феномен в методологическом и теоретическом аспектах в контексте становления самопознания и самосознания как более общей проблемы формирования личности. Среди отечественных и зарубежных педагогов и психологов изучением этого феномена занимались В.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.С. Рубинштейн, М.Н. Скаткин. Также этот феномен изучался, с другой стороны, как более глубокие и специальные вопросы, которые связаны с особенностью формирования самооценки и их взаимосвязью с оценками окружающих. С этой стороны вопрос изучали А.И. Липкина, Г.К. Селевко, Л.С. Славина, Л.П. Гримак. Выпущено достаточно много психолого-педагогической литературы, в которой подробно описан феномен самооценки, ее определение, а также основные особенности ее формирования.

По определению Крутецкого В.А., самооценка является отношением человека к самому себе, которое со временем становится привычным. Это отношение может выражаться в одобрении или не одобрении своих поступков, действий и помыслов, а также дает человеку чувство уверенности в собственной значимости и самоценности [37, с. 87].

У Э. Бернса другое определение самооценки, по его мнению – это представление личности о собственной значимости. М. Розенберг дает примерно такое же определение самооценки – он считает, что это негативное либо позитивное отношение к специфическому объекту, который называется Я [9, с. 56].

По мнению А.Г. Спиркина самооценка – это отношение личности к самому себе, частью которого является самопознание и самосознание [52, с. 84].

Некоторые авторы, изучающие самооценку (Захаров, 1989; Столин, 1983; Бернс, 1986 и др.), описывали природу самооценки и ее проявления во взаимосвязи двух ее компонентов – когнитивного и эмоционального. М. И. Лисина (1983) и другие ученые дают характеристику различий этих двух психических образований. Когнитивный компонент (взгляд на свои способности) формируется благодаря индивидуальной деятельности личности, аффективный компонент – обусловлен общением и взаимодействием, в процессе которого личность воспринимает отношение к ней окружающих (в процессе взаимодействия также задействован когнитивный компонент) [Цит. по: 42, с. 71].

Лисина М.И. совместно со своими учениками описали наиболее продуктивную позицию в изучении формирования и развития самосознания детей. М.И. Лисина в своих исследованиях дала характеристику структуре самосознания ребенка, она выделила, что центральным образованием, которое называется «общей самооценкой», является целостное отношение ребенка к самому себе, оно основывается на отношении к ребенку его значимых взрослых, при этом отражение



некоторых качеств находится на периферии образа Я. Младенцы, которые не получают необходимого им общения со взрослыми, например в доме малютки, не способны выделять свою личность и их самосознание не развивается [Цит. по: 42, с. 72].

Захарова А.В. в своих исследованиях проводила изучение специфики взаимодействия когнитивного и эмоционального компонентов в школьном возрасте. Ею были выделены три уровня сформированности когнитивного компонента [30, с. 7]:

1-й уровень считается высоким. Характеризуется реалистичной самооценкой школьника: обобщение ситуаций, реализуемых оцениваемые качества; при обосновании самооценки ориентация на осознание своих способностей и разнообразное содержание самооценочных суждений, а также употребление их в проблемных формах.

2-й уровень, считается средним. Характеризуется ориентацией школьников при обосновании самооценки преимущественно на мнение значимого окружения, анализом реальных фактов, периодическими проявлениями реалистичных самооценок, присутствием самооценочных суждений узкого содержания и их реализации в таких формах как категоричные и проблематичные.

3-й уровень – низкий. Для данного уровня характерна неадекватная самооценка: обосновывается эмоциональными предпочтениями; самооценка не подтверждается, присутствует анализ реальных фактов и поверхностное содержание самооценочных суждений, а также употребление их в основном в категоричных формах. Сравнение человека себя с другими людьми определяет функционирование обоих компонентов – когнитивного и эмоционального. Наиболее высокие требования соответственно сложнее удовлетворить. Оценивание личностью своих способностей и возможностей определяется успехами и неудачами в любой области деятельности, неудачи снижают уровень требований, а успехи соответственно повышают.

На самооценку человека влияет так же его сравнение себя с другими людьми, в этом случае он оценивает не только собственные достижения, но и то, на что способно социальное окружение. Наиболее значимое влияние на уровень самооценки оказывают индивидуальные особенности человека и важность оцениваемых качеств и деятельности. Существует множество частных самооценок, по которым судить о ком-либо не имеет смысла, так как главным условием является знание его личностных ценностей, различных качеств и областей деятельности, являющихся значимыми для этой личности [7, с. 86].

Савонько Е.И. в своих работах выделяет два вида самооценки личностная и текущая. «Текущая самооценка – это оценка человеком своих поступков и действий. Такая самооценка является, своего рода стержнем для самоорегуляции человеком своей деятельности и поведения. Осуществляя самоконтроль своих действий и поступков, а затем, установив, их приемлемость и желательность, а также степень успешности, человек выполняет в соответствии с самооценочной коррекцией этих же действий и поступков, т.е. осуществляет саморегуляцию своей деятельности и своего поведения. Что касается, личностной самооценки, то это отношение человека к своим личностным качествам, возможностям, способностям, а также к своей внешности. Она помогает определить уровень удовлетворенности собой, на основе качественно-количественной оценки этого уровня» [Цит. по: 13, с. 49].

Захарова А.В. различает самооценку по модальности. Ей свойственно отражение в форме проблемы, которая характеризуется самоотношением личности к самой себе с предположением о возможном изменении, либо категоричная форма, которая свидетельствует об уверенной оценке личностью всех собственных физических и психических качеств [30, с. 12]. Также она выделила классификацию видов самооценки – актуальная, прогностическая и ретроспективная. Прогностическая самооценка является отношением личности к собственным способностям и

возможностям. Характерной особенностью выступает возможность личности прогнозировать и предполагать результаты своих действий в различных видах деятельности. Ядов В.А. считает особенностью прогностической самооценки представления личности о своем будущем [66, с. 77].

Актуальная самооценка соотносится с самоконтролем и анализом индивида правомерности собственных действий.

Ретроспективная самооценка характеризуется фиксацией результатов деятельности. По мнению Л.С. Выготского самооценка начинает формироваться у детей в младшем школьном возрасте. Он ее определял, как целостное, устойчивое и вместе с тем внеситуативное, отдельное отношение ребенка к себе самому. Она совмещает в себе опыт деятельности, полученный ребенком и взаимоотношения с другими людьми. Ее важной отличительной особенностью является способность контролировать деятельность личности, основываясь на нормативных критериях и реализовывать собственное поведение соответственно общепринятым нормам [17, с. 385].

Говоря о самооценки конкретного человека, подразумевают ее сформированность – высокая или низкая, адекватная или неадекватная. Важной особенностью являются общепринятые моральные и социальные нормы, а также обычаи и традиции.

Рубинштейн С.Л. характеризовал высокую самооценку, как «забегающую вперед» реальных способностей человека, она способствует личностному росту. При наличии высокой самооценки, личность имеет возможность реально воспринимать ситуации, себя и других людей. Поведению человека с высокой самооценкой свойственна интеграция реального и объективного [46, с. 249].

Бернс Р. в ходе изучения и анализа многочисленных исследований самооценки зарубежными учеными, пришел к выводу, что в процессе перехода из дошкольного в младший школьный возраст, происходит

стремительное формирование самооценки. В более широком смысле этого понятия сложнее делать конкретные выводы и анализировать происходящие изменения. Также является очевидной взаимосвязь самооценки с представлениями об оценке самих качеств. Это определяет то, что самооценка является составляющей общего представления о себе. По данным различных исследований в самооценку не включены ценностно-нейтральные качества, которые не имеют значения для каждой отдельной личности. Эти качества способствуют наделению личности отрицательной либо положительной ценностью [10, с. 272].

Эльконин Д.Б. совместно со своей группой провели эксперимент, основанный на следующих гипотезах [64, с. 100]:

1. Ранний «Образ Я» проявляется, в связи с кризисом семи лет, этому способствует созревание когнитивных предпосылок, необходимых для его формирования. Данный возрастной период характеризуется завершением непринужденного слитного самоощущения и опосредованным отношениям с самим собой.

2. Ранний «Образ Я» в основном является упреждающим, а не констатирующим и, возможно, ценностным, а не когнитивным. В младшем школьном возрасте у детей начинает формироваться самооценка, она по началу является ситуативной и не имеет отношение к осознанным представлениям о себе самом и своих способностях, а также возникает раньше, чем «Я-концепция». Становление внеситуативной и устойчивой самооценки взаимосвязано с развитием «Я-концепции», в то же время между ними нет явных различий. За период обучения в начальной школе, происходит увеличение «Образа Я» вдвое.

Славина Л.С. в своих исследованиях установила, что подросткам свойственны все виды самооценок: адекватная, высокая и низкая. По мере взросления у школьников развивается способность к правильному оцениванию своих возможностей и способностей, также это сопровождается снижением тенденции к переоцениванию себя.

В подростковом возрасте очень редко встречается устойчиво заниженная самооценка. Это свидетельствует о том, что в данном возрасте самооценка может стремительно меняться, но при этом она имеет тенденцию к устойчивости, что способствует ее переходу во внутреннюю позицию личности и она приобретает способность мотивировать поведение и влиять на развитие и формирование некоторых личностных качеств [31, с. 124].

Дети с адекватной самооценкой, отличаются веселым нравом, общительны, активны, находчивы, любознательны. Таким детям свойственно находить собственные ошибки при выполнении самостоятельной работы и стараться их исправить, они выбирают задачи, которые им по силам. Школьники, имеющие адекватно высокую самооценку, характеризуются как активные и имеющие стремление добиваться поставленной цели и успеха в различных видах деятельности, благодаря своим способностям и возможностям. Чаще всего дети с таким уровнем самооценки являются оптимистами, их уверенность в себе обусловлена адекватным пониманием своих способностей и возможностей своей личности [35, с. 104].

Подростки с неадекватно заниженной самооценкой выделяются на фоне своих сверстников проявлениями черт личности и поведением. Этим детям свойственно выбирать легкие задачи, не требующие прикладывания больших усилий, это проявляется как в жизни, так и в ходе эксперимента. Они чаще всего переоценивают действия и поступки окружающих. Также их особенность проявляется в характерных планах на будущую жизнь. Такие дети часто бывают замкнуты в себе, концентрируют внимание на своих слабых сторонах личности. Все вышперечисленные особенности неадекватно заниженной самооценки препятствуют нормальному развитию подростков [43, с. 48].

Дети с завышенной самооценкой склонны значительно преувеличивать и переоценивать свои личностные качества, способности,

возможности. Они чаще всего выбирают трудные, не посильные задачи. В ситуации неуспеха, не признают свои ошибки, отстаивают свою точку зрения либо берут простую задачу, для сохранения уверенности в себе. Этим детям свойственно критиковать деятельность и поступки окружающих, даже при условии, что они хвастаются своими успехами. У детей с завышенной самооценкой чаще всего развиваются такие качества личности, как высокомерие, излишняя самоуверенность, бестактность. В ситуациях, когда желания и требования такого ребенка не могут быть удовлетворены, потому как не соответствуют его возможностям, он может испытывать очень сильное переживание, способствующее проявлению негативного поведения, такому как негодование, упрямство, негативизм, агрессивность и т.д. [8, с. 51].

Завышенная самооценка может сохраняться длительное время, это обусловлено следующими ситуациями: переоцениванием способностей ребенка со стороны взрослых (необъективная похвала), либо ситуации, в которых проявляются способности этого ребенка, обеспечивающие ему временный успех в достижении целей.

При взаимодействии с человеком, важно знать его самооценку, это будет способствовать нормальному установлению общения, так как люди, будучи социальными существами не могут его избежать. Наиболее важно понимать самооценку детей, так как в школьном возрасте, как и многие другие особенности детей, она еще формируется и в отличие от самооценки взрослых, является не такой устойчивой и поддается изменениям. Человек как личность, самооценивающее существо. Без самооценки трудно или даже невозможно самоопределится в жизни. Адекватная самооценка предполагает умеренную самокритику, постоянное соизмерение своих возможностей с требованиями, предъявляемыми жизнью, умение ставить перед собой реальные цели [1, с. 77].

По мнению А.Г. Спиркина, самооценка необходима для организации эффективного управления своим поведением. Она способствует

определению личностью уровня своих притязаний, к реализации которых эта личность считает себя способной. Развитие «Я-концепции» способствующее формированию личности начинается у ребенка в возрасте трех лет, а относительной самостоятельности психика достигает к окончанию половой зрелости [52, с. 62].

Изучив психолого-педагогическую отечественную и зарубежную литературу, мы пришли к выводу, что самооценка имеет большое значение в формировании личности детей. Этому способствует и система образования, она участвует в развитии самопознания личности и ее возможностей и способностей. Неадекватная самооценка способствует выбору неверных решений, неуспешности в деятельности, а в крайней степени и нервным срывам, дезадаптации. Адекватная самооценка соответственно наоборот, характеризуется моральным удовлетворением и поддержанием человеческого достоинства.

Таким образом самооценка в психолого-педагогической литературе понимается, как «отношение к себе», которое проявляется как результат индивидуальной деятельности личности, и способствующие этому общение и взаимодействие с окружающими людьми, в процессе которого происходит ассимиляция отношения к ней этими людьми.

## 1.2 Психологическая характеристика самооценки подростков

Подростковый возраст характеризуется различными особенностями и трудностями, обусловлено это периодом полового созревания, этот процесс может проявить физиологические и психические отклонения. В данном возрастном периоде также могут проявиться и войти в фазу обострения различные психические отклонения, а также могут возникнуть сложности в процессе формирования личности. У подростков самая высокая вероятность развития шизофрении, значительно выше, чем на протяжении всей жизни [59, с. 147].

Потому подростковый возраст считается самым трудным. Дети данного возраста, не имеющие сложностей в развитии и психически здоровые, также склонны к проявлениям неустойчивой самооценки и настроения, нестабильным физическим самочувствием, впечатлительностью, неадекватными реакциями. Для подросткового возраста в некоторой степени «нормальным» считается большое количество конфликтов и трудностей во взаимоотношениях с окружающими [69, с. 204].

В этот период требуется особое внимание к подросткам со стороны окружающих его взрослых, деликатность в общении, вдумчивое отношение к ним. В данном возрастном периоде личностное развитие обусловлено следующими потребностями: общение со сверстниками и необходимость в самоутверждении, так как ведущая деятельность этого возраста интимно-личностная. Важной особенностью психического развития подростков также является личностная нестабильность [5, с. 158].

Стенли Холл характеризовал подростковый возраст – периодом «Бури и натиска», поскольку в этом возрасте личность ребенка имеет совершенно противоположные потребности и черты [Цит. по: 12, с. 52].

Референтной группой называется круг лиц, чье мнение имеет важное значение для подростка. Туда могут входить одноклассники, товарищи по интересам, дворовые друзья. Родителям необходимо быть внимательными к выбору друзей их ребенком, не запрещать общение, но при этом быть хорошо знакомыми с окружением подростка. Это связано с возрастными особенностями, так как референтная группа имеет на подростка большее влияние, чем родители. Мнение друзей наиболее важно для подростка и именно им он руководствуется при принятии решений, среди них он будет стараться «дотягивать» до их уровня [28, с. 502].

Развитие Я-концепции.

Возраст 12-13 лет характеризуется появлением интереса к внутреннему миру, более сложным и глубоким самопознанием. Открытие



своего внутреннего мира для подростка сложный период, в это время у него возникают переживания по поводу взаимоотношений с самим собой и окружающими людьми, он совершает открытия своих личностных качеств и способностей, к которым может относиться достаточно критично. В данном возрасте подросток пытается понять кем он является, осознать свое реальное и идеальное «Я». Через свое близкое окружение он сравнивает и анализирует свои личностные черты с чертами других людей. Этому способствует и общение с друзьями и значимыми взрослыми. В этом процессе участвует и рефлексия, подростки склонны к написанию стихов и ведению дневников, там они без опасений выражают свои переживания, мысли, чувства и страхи [13, с. 19].

Подросткам свойственно самокопание, как следствие самоанализа, что способствует неудовлетворенности своей внешностью либо своими личностными качествами. Для данного возраста характерна нестабильная и неустойчивая самооценка. Еще одной особенностью данного возраста является представление ребенка, что за ним все время кто-то наблюдает и оценивает его, что способствует еще большему самокопанию. Зарубежные психологи называют эту особенность «воображаемой аудиторией». В случаях присутствия у подростка этой особенности, он чувствует себя в центре внимания, где бы он не находился, даже среди незнакомых людей. Ощущая себя всегда под пристальными взглядами, он становится более ранимым.

В процессе самопознания подростку требуется уединение, он склонен чувствовать себя одиноким, подвержен меланхолии. Такое поведение и чувства также являются особенностями подросткового возраста, у младших детей такие особенности не наблюдаются.

По мнению Р. Бернса, в контексте «Я-концепции», образ «Я» и самооценка практически не различимы, потому как на уровне психики они прочно взаимосвязаны. «Я-концепция» способствует определенному

поведению личности, что обусловлено установками личности, направленными на себя самого.

Бернс выделяет следующие основные точки зрения или модальности самоотношения [9, с. 152]:

1. Реальное Я-установки, определяют, как личность относится к своим реальным способностям, своему статусу, тому кто она есть на самом деле.

2. Зеркальное (социальное) Я-установки, определяются отношением других людей к каждой конкретной личности.

3. Идеальное Я-установки, определяют какой бы хотела видеть себя личность.

По мнению В.В. Столина, анализируя представления о самом себе, которым способствует самопознание и самосознание, определяющиеся «Я-образом» либо «Я-концепцией», характеризуются поиском различных видов, классификаций этих образов либо содержанием [53, с. 154]. Основным различием выступает «Я-реальное» и «Я-идеальное», рассматриваемые в работах таких известных исследователей как У. Джемса, З. Фрейда, К. Левина, К. Роджерса и многих других. У. Джемс видит и такие различия, как «материальное Я» и «социальное Я». Розенбергом была предложена более подробная классификация этих образов: «настоящее Я», «динамическое Я», «фактическое Я», «вероятное Я», «идеализированное Я». Создаваемые в сознании подростка образы «Я» всегда различны и представляют разнообразие всей его жизни.

Образ физического «Я», характеризующийся представлениями о своем внешнем облике, умственных способностях, способностях к различным видам деятельности, силой характера, готовностью к общению и других качествах личности, выступает «Я-концепцией» – реальным образом «Я» [56, с. 214].

Когнитивный аспект «Я-концепции» формируется благодаря самопознанию, оцениванию своих действий и поступков. В подростковом

возрасте для детей имеет особое значение, не только кем они являются на самом деле, но уникальность их индивидуальных особенностей. Большое влияние на оценивание собственных качеств закладывается системой ценностей, полученной в детстве благодаря близкому окружению ребенка. Различие заложенных ценностей выражается в разном отношении подростков к своим личностным и физическим качествам, не достигающим до идеала по мнению общества. Также представления о себе формируют и определенные стили поведения, например, подросток, считающий себя красивым, будет вести себя не так как подросток, считающий себя не очень красивым, но при этом интеллектуально развитым [60, с. 218].

В силу не полной зрелости личности подростка, некоторые его личностные черты противоречат различным образам «Я», которые сочетаются в ребенке в данном возрасте. Представления о себе подростка подвергаются постоянным изменениям, это связано с неустойчивостью и подвижностью его психики. На самосознание подростка может повлиять практически любое слово сказанное в его адрес. В случаях стабильного образа «Я», если подросток получает оценку своих действий или поступков от значимого человека, с которой он не согласен, то ответной его реакцией будет включение защитных механизмов.

Среди защитных механизмов, включающихся в подобных ситуациях, можно выделить рационализацию – подросток будет убеждать сам себя и окружающих, что в конкретной ситуации он мог поступить по-другому и оправдывать свой поступок или действия. Также может включиться механизм проекции, в таком случае подросток будет ссылаться на то, что не он один такой, все так делают либо поступают. Определенной взаимосвязи между образами «Я» не выявлено, при разнообразных условиях их реалистичности, из них складывается «Я-идеальное». Эти образы только формируются в сознании подростка, поэтому они не стабильны, что

обостряет их реакцию на оценки и высказывания со стороны значимых людей [51, с. 115].

Когда требования подростка к себе, превышают его способности и возможности, то идеальное «Я» значительно отличается от реального «Я», это способствует развитию неуверенности в себе, беспокойству, что проявляется в излишней обидчивости, упрямстве, а в некоторых случаях и агрессивном поведении. Когда подросток принимает свой реальный образ «Я», у него появляется возможность начать самосовершенствоваться, заниматься самовоспитанием. Они начинают думать о своем будущем и развивать в себе качества, которые считают необходимыми и привлекательными [59, с. 124].

Основной задачей значимых для подростка взрослых в этот период является помощь ребенку в правильном принятии своей личности и тела, принятии решений и ответственности за них [49, с. 154].

Развитие саморегуляции в подростковом возрасте способствует самовоспитанию. Также меняется и, собственно, сама саморегуляция, у ребенка есть возможность откладывать свои желания, понимая соотношение его возможностей с реальной действительностью. Безусловно не всем подросткам это под силу, проявлять силу воли, терпение и настойчивость, чтобы добиться своей цели. Даже в подростковом возрасте многие дети продолжают верить в чудо и ждать, что неприятные для них ситуации разрешатся сами собой. Некоторым подросткам свойственно жить в мире фантазий вместо того, чтобы предпринимать какие-либо действия [48, с. 26].

Чувство взрослости.

Чувство взрослости является одним из центральных новообразований, форма самосознания. Д. Б. Эльконин определяет это чувство, как новообразование сознания, благодаря которому происходит сравнение подростком себя с другими людьми, поиск образцов для подражания, также оно способствует выстраиванию взаимоотношений с

окружающими людьми и менять взгляды на свою деятельность. При формировании чувства взрослости, которое занимает одно из главных мест в личности подростка, он начинает считать себя взрослым ждет такого же к себе отношения от близких ему людей [64, с. 139].

Существуют различные виды взрослости:

1. Характерное только для взрослых поведение – табакокурение, употребление алкоголя, жаргонный сленг, стремление соответствовать взрослой моде в одежде и прическах, девочки начинают пользоваться косметикой и носить украшения.

2. Подростки-мальчики развивают в себе «мужские» качества: физическую силу, силу воли, храбрость, выносливость, мужество. Так они приобщают себя к спорту, чтобы внешне тоже становиться похожими на мужчин [41, с. 14].

3. Социальная зрелость. Она формируется в ситуациях взаимодействия подростка и взрослого в различных видах деятельности, взрослый на своем примере обучает подростка разнообразным навыкам. Это свойственно семьям, имеющим разного рода трудности, когда подростку приходится занимать место одного из родителей. Тогда забота о близких становится жизненной ценностью. Этот возраст благоприятен для освоения навыков различных профессий, мальчикам становится интересной чисто мужская работа, а девочкам соответственно – женская. Именно включение подростка во взрослую работу, благоприятно сказывается на развитии его личности и пониманию, оцениванию подростков своих способностей и возможностей.

4. Интеллектуальная взрослость. Характеризуется желанием подростка расширять круг своих знаний, учиться новому, это способствует развитию познавательной деятельности, которая не ограничивается знаниями, получаемыми в школе. Большая часть знаний полученных подростком – это результат его самообразования [36, с. 71].

Явное желание подростка быть взрослым, провоцирует сопротивление со стороны окружающих его людей. Для такого подростка еще нет места во взрослом мире, и тогда он его находит в среде сверстников. В семьях, где взаимоотношения имеют доверительный характер и присутствуют отношения сотрудничества, у подростков и проявляется «чувство взрослости». В различных семьях имеется разнообразная социальная структура, что объясняет различия и во взаимоотношениях между подростком и его близкими в период проявления «чувства взрослости». Большое влияние на эти взаимоотношения оказывает стиль воспитания характерный для каждой отдельной семьи. Благополучные семьи чаще всего придерживаются «сотруднического» стиля воспитания, в неблагополучных чаще встречается «неустойчивый» стиль воспитания [32, с. 69].

В случаях, когда отношение родителей к своему ребенку также неустойчиво, как и его изменения самооценки, возникает большое количество конфликтов. Это проявляется и в недооценивании родителями положительных качеств ребенка и слишком большое внимание к его негативным качествам. Не верное оценивание своего ребенка иногда может быть характерным для «сверхопеки» о нем [28, с. 143].

Наиболее благоприятный для взаимоотношений подростков с родителями является стиль воспитания «сотрудничество», в таких семьях родители своим примером показывают ребенку как нужно справляться с различными жизненными трудностями и при возможности приобщают подростка к решению разнообразных задач.

Таким образом, изучив психологические особенности самооценки подростков, мы можем сделать следующие выводы. К окончанию подросткового периода, представления о себе у подростка устанавливаются и создают целостное образование – «Я-концепция». У некоторых подростков это происходит позже, в старшем подростковом

возрасте. Несомненно, это очень значимый период в развитии самосознания, другими словами личность рождается заново.

### 1.3 Модель формирования адекватной самооценки подростков

Моделирование, по мнению Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой, докторов педагогических наук, представляет собой «воспроизведение признаков объекта на другом объекте, специально созданном для его исследования, называемом моделью» [68, с. 77]. Этот метод дает нам возможность описать ключевые особенности изучаемого процесса и позволяет видеть общую картину процесса.

В педагогике и психологии моделирование выступает основной задачей, потому как, существует необходимость применения инновационных технологий, для реализации передовых исследований.

Моделирование в педагогике применяется для разработки наглядной модели конкретного педагогического процесса либо его частей, в которой наглядно выражены способы, методы, приемы и технологические решения, которые в последствии изучаются и исследуются экспериментальным путем в действительном педагогическом процессе [70, с. 277].

Отметим, что под «моделью» понимается, образный объект либо материал, который замещает начальный объект в процессе исследования, что способствует лучшему его изучению и приобретению знаний о начальном объекте. Первоначальным этапом моделирования является целеполагание, для этого применяется метод построения «Дерева целей».

Построим «Дерево целей» формирования адекватной самооценки у подростков. В.И. Долгова описывает «Дерево целей», как метод планирования, который напрямую основан на теории графов и, таким образом, представляет пути, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, и точки, определяющие достижение тактических целей, характеризующих степень сближения целей, заданных на заданном пути [23, с. 152].

Существуют правила построения «Дерева целей» – вершиной дерева является главная цель, она же генеральная (основная цель исследования); ниже на различных уровнях расположены ветки дерева, они являются вспомогательными подцелями первого, второго и последующего уровней, благодаря которым будет достигнута главная цель. Совокупность этих целей позволяет поэтапно двигаться к вершине дерева – генеральной цели.



Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования адекватной самооценки у подростков

Генеральная (главная) цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у подростков.

1. Изучить предпосылки исследования формирования адекватной самооценки у подростков.

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по данной теме.

1.2. Исследовать особенности самооценки детей подросткового возраста.

1.3. Теоретически обосновать модели формирования адекватной самооценки у подростков.

2. Организовать исследование формирования адекватной самооценки у подростков.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.



2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у подростков.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у подростков.

Существуют различные модели в научной литературе. Отметим, что классификация моделей может проводиться по разным основаниям. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил нам выделить следующую классификацию моделей [22, с. 52].

– по И.Б. Новику модели бывают познавательные, прагматические, инструментальные;

– по Н.В. Бордовской и А.А. Реану различаются модели воспитания и образования;

– по Б.А. Глинскому и Л.М. Фридман модели бывают субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные;

– по Е.В. Яковлеву и Н.О. Яковлевой модели выделяются педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные, образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные [68, с. 218].

Мы считаем, что данное многообразие моделей обуславливается главным образом наличием разных проблем в психолого-педагогических исследованиях, особенностью различных наук и трудностями, которые решаются на данном этапе их формирования. классификационными целями могут быть проблемы моделирования, инструменты

моделирования, предметы моделирования, уровни моделирования (глубина) и масштабы моделирования.

Таким образом, моделирование является одним из универсальных методов. Применяется на эмпирическом и теоретическом уровнях исследования. По словам ученых, модель строится поэтапно [20, с. 27].

Рассмотрим этапы построения модели.

Первый этап построения модели предполагает некоторое знание оригинального объекта. Когнитивные способности модели определяются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) все существенные характеристики исходного объекта. Следовательно, любая модель заменяет оригинал только в строго ограниченном смысле. В результате можно создать несколько «специализированных» моделей для объекта, который фокусируется на определенных сторонах исследуемого объекта или характеризует его с различной степенью проработанности.

На втором этапе модель функционирует как независимый объект исследования. Одним из методов этого исследования является проведение «модельных» экспериментов, в которых рабочие условия модели сознательно изменяются, а данные о ее «поведении» систематизируются. Конечным результатом этого этапа является набор знаний о модели.

На третьем этапе знания переносятся из модели в оригинал, т.е. формирование разнообразных знаний. Передача знаний следует определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы в соответствии со свойствами исходного объекта, которые не были отражены или изменены при создании модели.

Четвертый этап – практическая проверка знаний, полученных с использованием моделей знаний, и их использование для построения обобщенной теории объекта, его трансформации или управления.

С учетом вышеизложенного рассмотрим модель формирования адекватной самооценки у подростков, которая представлена на рисунке 2. В психолого-педагогической литературе описаны различные модели, они

характеризуются различными основаниями. Проведя анализ научной литературы, мы описали следующие классификации [68, с. 215]:

- по И.Б. Новичу модели бывают познавательные, прагматические, инструментальные;
- по Н.В. Бордовской и А.А. Реану различаются модели воспитания и образования;
- по Б.А. Глинскому и Л.М. Фридман модели бывают субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные;
- по Е.В. Яковлеву и Н.О. Яковлевой модели выделяются педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные, образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные.

Мы предполагаем необходимость разнообразия моделей, определяется различными трудностями в психолого-педагогических исследованиях, различием наук, в которых применяется данный метод и проблемами, решаемыми на различных этапах их формирования, классификационными целями могут являться проблемы, инструменты, предметы, уровни и масштабы моделирования.

Исходя из вышесказанного мы можем сделать вывод, что моделирование – универсальный метод, который можно использовать, как на теоретическом, так и на эмпирическом этапах исследования. Построение модели осуществляется поэтапно [26, с. 27].

Опишем этапы построения модели.

Первый этап построения модели подразумевает знание ключевых данных объекта. Модель представляет собой основные особенности объекта. Таким образом, она является в узком смысле копией оригинального объекта. Соответственно, можно создавать на один объект несколько моделей, каждая из которых будет отражать конкретные стороны этого объекта, либо описывать его с разными методами работы.

На втором этапе модель характеризуется независимостью, как самостоятельный объект исследования. На этом этапе проводятся эксперименты с данной моделью, в процессе которых намеренно меняются рабочие условия модели, затем зафиксированные данные поведения модели систематизируются. На выходе мы получаем необходимые нам знания о данной модели.

На третьем этапе знания, полученные нами на предыдущем этапе, применяются на оригинале, происходит формирование разнообразных знаний. Для передачи этих знаний, необходимо знать соответствующие правила. Эти знания, полученные о модели, необходимо скорректировать соответственно свойствам оригинального объекта, которые были изменены либо не зафиксированы при создании модели.

Четвертый этап – проверка приобретенных знаний, которые были получены в результате использования модели, их использование для построения общей теории реального объекта, его изменения либо управления.

Опираясь на вышеизложенные этапы, мы составили модель формирования адекватной самооценки у подростков, которая представлена на рисунке 2.

Рассмотрим блоки разработанной нами модели формирования адекватной самооценки у подростков.

Теоретический блок включает в себя анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание, подбор необходимых методик для исследования уровня самооценки подростков.

Диагностический блок предполагает систему мероприятий для определения уровня самооценки подростков с целью проведения диагностики с использованием следующих методик: методика «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан); «Изучение общей самооценки»

Г.Н. Казанцевой, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

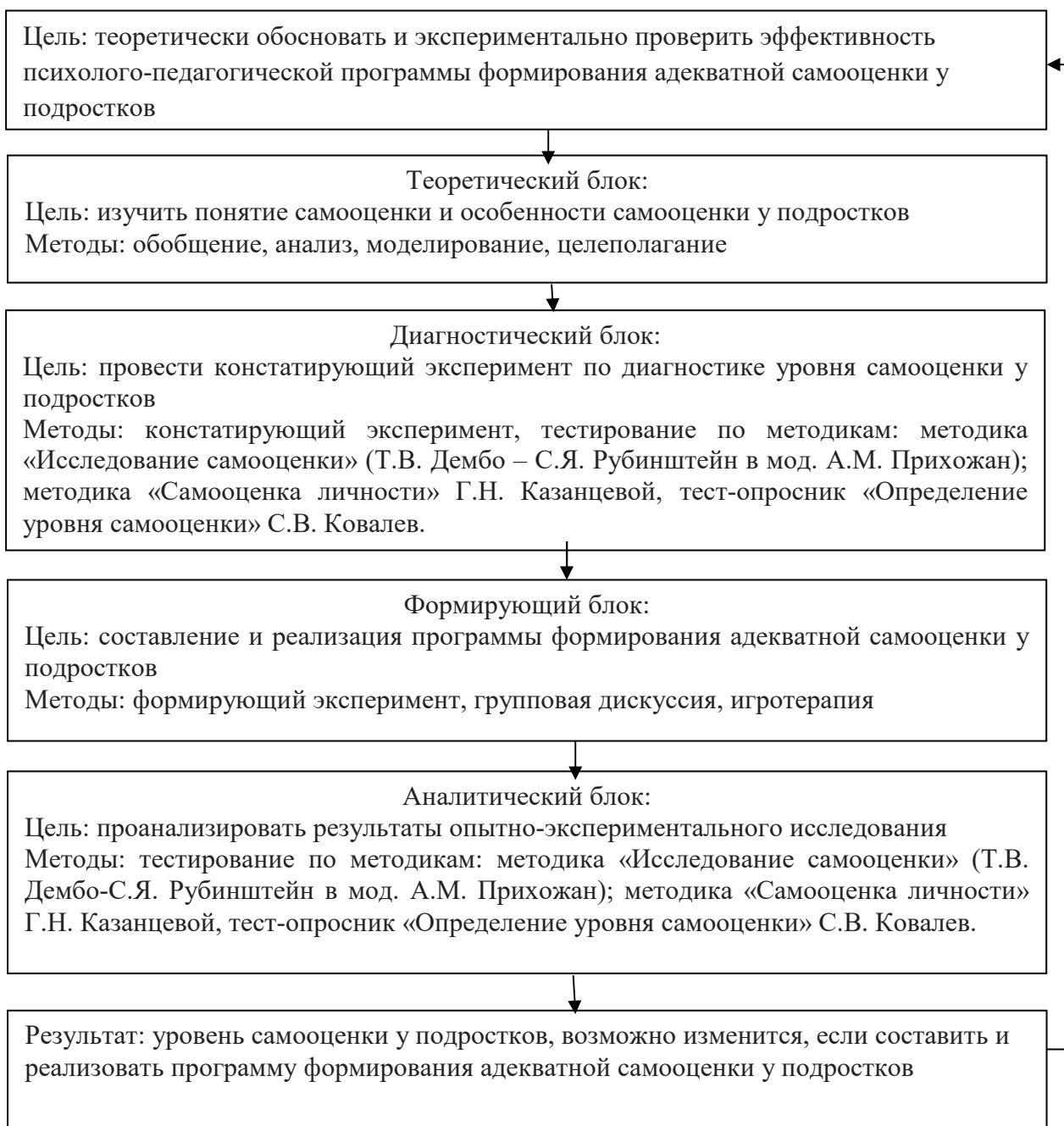


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у подростков

Формирующий блок реализуется на основании результатов констатирующего эксперимента. Цель этого блока – познакомить подростков с понятием «адекватная самооценка», повысить уровень самооценки и при необходимости формировать адекватную самооценку у подростков с завышенной самооценкой. Данный блок включает разработку

и реализацию программы формирования адекватной самооценки у подростков, проведение психолого-педагогической работы по формированию адекватной самооценки с помощью упражнений, игр, релаксации.

Аналитический блок характеризуется повторной диагностикой по тем же методикам, анализ и обработка результатов диагностики с использованием метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что для организации проведения программы формирования использовался метод составления «Дерева целей». «Дерево целей» – это комплекс мероприятий, основанный на различных целях, необходимых для достижения генеральной цели, и где остальные цели расположенные на нижних уровнях дерева, являются его ветвями – подцелями первого, второго и третьего уровней. Также была построена модель формирования адекватной самооценки у подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

#### Вывод по 1 главе

Проблема самооценки исследовалась такими учеными как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн и др. Самооценка – ценность, значение, которое индивид придает себе в целом и определенным аспектам своей личности, деятельности и поведения. Самоуважение действует как стабильная структура, часть самопонимания, уверенности в себе. Основой самооценки является система личного значения индивида, система ценностей, которую он принял. Самооценка воздействует на поведение, активность и формирование личности, ее взаимоотношение с людьми, играя при этом защитную и регуляторную функции. Отражая уровень самоудовлетворенности либо

неудовлетворенности, уровень самооценки формирует базу для восприятия собственного успеха, постановки целей в определенной степени, к примеру, на уровне индивидуальных требований.

Самооценка человека формируется в возрасте около трех лет. Факторами, влияющими на ее развитие, являются оценки его окружения, оценка результатов его собственной деятельности, а также отношения между реальными и идеальными представлениями о самом себе. Самооценка возникает в процессе межличностной деятельности и взаимодействия. В возрасте пятнадцати – семнадцати лет самооценка в основном формируется.

Таким образом, изучив психологические особенности самооценки подростков, мы можем сделать следующие выводы. К окончанию подросткового периода, представления о себе у подростка устанавливаются и создают целостное образование – «Я-концепция». У некоторых подростков это происходит позже, в старшем подростковом возрасте. Несомненно, это очень значимый период в развитии самосознания, другими словами личность рождается заново.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что для организации проведения программы формирования использовался метод составления «Дерева целей». «Дерево целей» – это комплекс мероприятий, основанный на различных целях, необходимых для достижения генеральной цели, и где остальные цели расположенные на нижних уровнях дерева, являются его ветвями – подцелями первого, второго и третьего уровней. Также была построена модель формирования адекватной самооценки у подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования адекватной самооценки у подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; подобраны методы и методики исследования с учетом возрастных особенностей испытуемых; разработано «Дерево целей» и модель исследования.

2. Опытно-экспериментальный: проводился эксперимент, была проведена диагностика подростков по трем методикам: методика «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан); опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев. Полученные результаты были обработаны, проанализированы и выражены в виде рисунков и таблиц. По результатам диагностики составлена программа формирования адекватной самооценки подростков.

3. Контрольно-обобщающий этап: диагностика после реализации программы формирования, анализ, структурирование и обобщение результатов исследования, проверка гипотезы, составление рекомендаций, формулирование выводов.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение и синтез психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам:



- тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан);
- опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева;
- тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

### 3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы исследования.

Анализ – теоретический метод научного исследования, который предполагает, что исследуемый процесс или явление разделяется на составные части, для их специального и углубленного изучения. Когда используется данный метод, подразумевается, что изучаемый объект разделят, т.е. выяснят из каких частей он состоит, каковы его свойства и признаки. Применяется как в практической, так и в мыслительной деятельности. Это метод, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [15, с. 15].

Выделяют следующие виды анализа: механическое расчленение; определение динамического состава; выявление форм взаимодействия элементов целого; нахождение причин явлений; выявление уровней знания и его структуры и др. Анализ не может упускать качество предметов. Разновидностью анализа также можно считать разделение классов на подклассы – классификация и периодизация [24, с. 122].

Обобщение – результат мыслительного перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему, по средствам логического мышления [29, с. 324].

Синтез – это метод научного исследования, подразумевающий соединение различных явлений, предметов, качеств, противоречий в единое целое, в котором противоречия и противоположности сглаживаются. Синтез представляет собой соединение полученных при

анализе частей в единство, полученных знаний в единую систему [34, с. 127].

Метод моделирования – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы. Это метод проведения аналогий от общего к частному, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой или доступный исследователю [66, с. 77].

Моделирование – процесс распознавания последовательности идей и поведения, которая позволяет справиться с задачей Кушнер Ю.З. определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте».

Создание модели достаточно трудоемкий процесс, в котором исследователь проходит через несколько этапов:

Этап 1: тщательное изучение материала, связанного с изучаемым предметом, его анализ и обобщение, а также создание гипотезы, лежащей в основе будущей модели.

Этап 2: составление «Дерева целей» и программы исследования, а также организация практической деятельности в соответствии с разработанной программой, внесение в нее корректировок, основанных на практической деятельности, уточнение первоначальной гипотезы исследования, взятой в основу модели.

Этап 3: утверждение модели исследования, после предложения различных вариантов конструируемого явления на втором этапе, здесь на основе этих вариантов создается окончательный образец того процесса или проекта, который должен будет воплощен в будущем.

В педагогике моделирование успешно применяется для решения важных дидактических задач. Например, педагог-исследователь может разработать модели: оптимизации структуры учебного процесса, активизации познавательной самостоятельности учащихся, личностно-ориентированного подхода к учащимся в учебном процессе [23, с. 123].

Процесс целеполагания – это первичная ступень управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупностей целей (дерева целей) в соответствии с назначением (генеральной целью) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач.

Целеполагание – смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи [70, с. 164].

Эксперимент – исследование явлений и процессов путем воспроизведения, моделирования в искусственно созданных или естественных условиях. Всякий научный эксперимент всегда направляется какой-либо идеей, концепцией, гипотезой [44, с. 730].

Констатирующий эксперимент – это метод констатации связей, которые складываются в ходе развития психики, относительно независимых от обучения и воспитания. Целью констатирующего эксперимента, который бывает как лабораторный, так и естественный, является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. В констатирующем определяются изменения, произошедшие с зависимыми переменными, а не то, что на них могло повлиять, как в формирующем эксперименте [45, с. 417].

Формирующий эксперимент – уникальный метод психологического исследования, в котором исследователь строит обучение или воспитание

определенным образом с целью получить заданное изменение психики испытуемого. Формирующий эксперимент, в первую очередь, нацелен на установление причин и условий протекания процессов, в отличие от констатирующего, направленного на описание процессов в естественных условиях [34, с. 118].

Опрос – метод сбора первичной информации об объективных и (или) субъективных фактах со слов опрашиваемого [29, с. 121].

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные, валидные и надежные методики, имеющие определенную шкалу значений [15, с. 142].

Существуют определенные правила проведения тестирования и анализа полученных результатов:

1. Информирование испытуемых о целях проведения тестирования.
2. Знакомление испытуемого с инструкцией по выполнению заданий.
3. Приобретение уверенности исследователя в том, что испытуемый правильно понял инструкцию.
4. Создание благоприятной атмосферы для спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемым.
5. Сохранение нейтрального отношения к тестируемому, уход от подсказок и помощи.
6. Обеспечение конфиденциальности о полученной в ходе тестирования психодиагностической информации.
7. Знакомление испытуемого с результатами диагностики, предоставление ему или ответственному лицу соответствующей информации.

Охарактеризуем использованные методики исследования.

Выбранные методики должны отвечать главным критериям качества:

- валидность-пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена;
- надежность-точность психологических измерений;
- научность-связь методики с фундаментальными исследованиями, ее научная обоснованность.

В качестве методик исследования, которые полностью соответствовали этим критериям были применены:

1. Тест «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, модификации А.М. Прихожан.
2. Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева.
3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

Опишем использованные методики.

1. Тест «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, модификации А.М. Прихожан [46, с. 206].

Цель: выявление самооочного уровня развития личности (Приложение 1).

Для проведения исследования требуется стандартный бланк теста. На бланке расположены 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии. Необходимо оценить себя по предложенным характеристикам.

При обработке полученных данных психолог суммирует результат по всем 10 характеристикам.

2. Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева [15, с. 209].

Цель: изучение общей самооценки (Приложение 1).

Испытуемым зачитываются утверждения. Им после внимательного прослушивания необходимо указать номер утверждения и записать один из вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), ответ нужно

выбрать по принципу наиболее близкого к каждой конкретной ситуации для каждого испытуемого. Ответы необходимо записывать не раздумывая.

При обработке результатов считают все положительные ответы на нечетные вопросы и также на все четные, после этого из количества согласий на четные вопросы вычитается количество согласий на нечетные вопросы. Итоговый результат может находиться в интервале от  $-10$  до  $+10$ .

3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев [61, с. 212].

Цель: определение уровня самооценки личности (Приложение 1).

Предлагаются 32 суждения, и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

4. К статистическим методам относится оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона [35, с. 94].

Т-критерий Вилкоксона – непараметрический статистический критерий, его применяют для выявления интенсивности сдвигов в различных условиях на одной и той же группе испытуемых. С его помощью можно выявить интенсивность сдвига и его направленность в одну либо другую сторону. Применение данного метода будет наиболее эффективным, при условии, что интенсивность сдвигов имеет диапазон не менее 10-15 %. Это необходимо для более удобного ранжирования значений. При использовании методики, где сдвиги имеют небольшой диапазон, ранжирование затрудняется, хотя данный метод применять можно, но более достоверного результата можно достичь, применяя критерий знаков.

Для выявления интенсивности сдвигов и уточнения их направленности, полученные абсолютные значения ранжируют и полученные ранги складывают. В случае, когда нет явного типичного

сдвига, то суммы рангов сдвигов в каждом направлении будут примерно одинаковые. Когда присутствует ярко выраженный типичный сдвиг, то сумма рангов нетипичного сдвига будет значительно меньше, чем сумма рангов типичного сдвига.

Алгоритм подсчета Т-критерий Вилкоксона:

1. Составить список испытуемых в произвольном порядке.
2. Вычислить разность между значениями во втором и первом замерах. Определить, что будет считаться типичным или нетипичным сдвигом.
3. Произвести процесс ранжирования абсолютных величин разностей, присваивая меньшему значению меньший ранг, а затем посчитать сумму рангов и проверить ее совпадение с расчетной суммой.
4. Отметить ранги с нетипичным сдвигом. Подсчитать  $T_{эмп}$ , которое равно сумме нетипичных рангов.
5. Определить критические значения  $T$  для данного объема выборки. Если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр}$ , то сдвиг в типичную сторону достоверно преобладает.

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), опрос и тестирование по методикам: тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев; математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

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

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании принимали участие подростки, ученики 6 класса, обучающиеся МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №118» г. Челябинска. Было протестировано 20 человек. Выборку испытуемых представляют дети 12-13 лет.

Все дети обучаются вместе с пятого класса. Проживают совместно с родителями и другими ближайшими родственниками. Большая часть класса не имеют конфликтных отношений с одноклассниками, дружат и проводят совместно время после школьных занятий. Подростки уважительно и с любовью относятся к классному руководителю, прислушиваются к ее мнению и мнению других педагогов. Принимают участие в различных школьных мероприятиях, совместно с одноклассниками и родителями посещают культурные мероприятия города.

Результаты исследования самооценки подростков по методике опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева представлены на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.

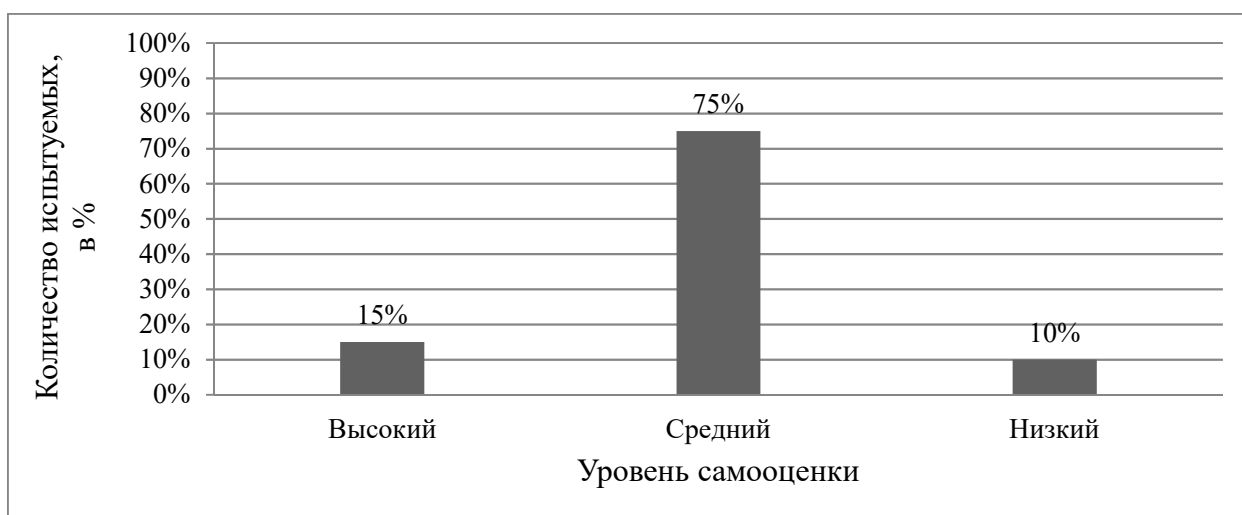


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева

По результатам диагностики средний уровень самооценки преобладает у 75% (15 человек) обследованных детей. Количество баллов,



набранных детьми, варьируется от -3 до 3. Такие дети оценивают себя объективно, удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Низкий уровень самооценки преобладает у 10% (2 человека) испытуемых. Эти дети набрали 5 и 7 баллов. Возможно, у этих школьников могут возникать проблемы с тревожностью, недооценкой своих способностей. Заниженная самооценка (недооценка себя) свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска».

Высокий уровень самооценки выявлен у 15 % (3 человека) испытуемых. Эти дети набрали 6, 7 и 8 баллов. Высокая самооценка указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; высокая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Результаты исследования показателей уровня общей самооценки по методике «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) представлены на рисунке 4 и в таблице 2 Приложения 2.

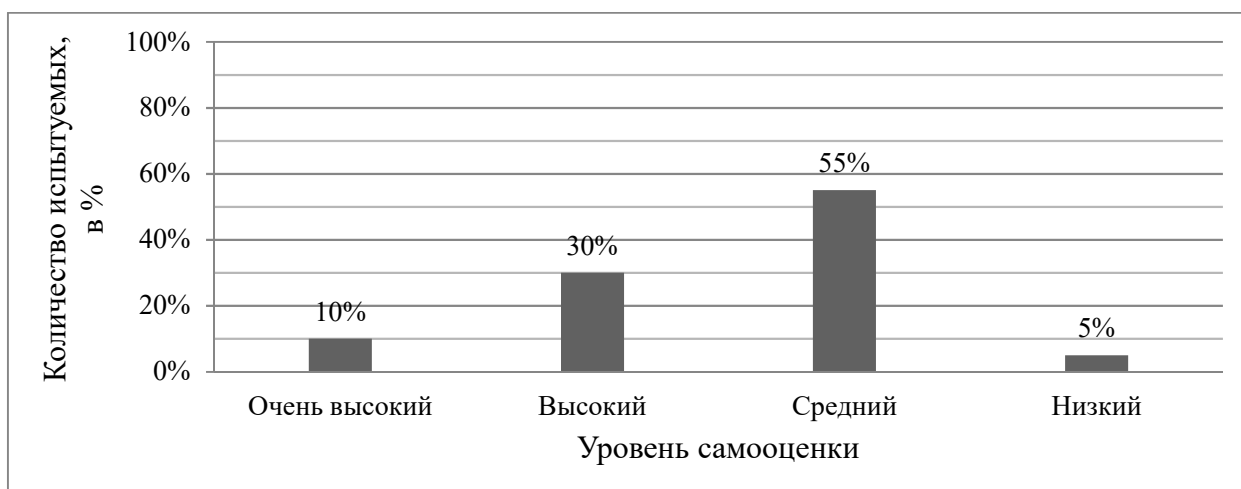


Рисунок 4 – Распределение показателей уровня общей самооценки подростков по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан

По результатам этой диагностики средний уровень самооценки преобладает у 55 % (11 человек) испытуемых. Количество баллов, набранных детьми, варьируется от 45 до 64. Средний уровень самооценки характеризуется тем, что идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию, стремлением развить в себе желательные качества.

Низкий уровень самооценки выявлен у 5 % (1 человек) испытуемых. Этот ребенок набрал 35 баллов. Это свидетельствует о проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

Высокий уровень самооценки преобладает у 30 % (6 человек) испытуемых. Эти дети набрали от 68 до 72 баллов. Высокие показатели уровня самооценки, свидетельствуют о том, что подростки уверены в себе и своих силах, умеют добиваться поставленных целей. Такие подростки выбирают задачи адекватной сложности и успешно с ними справляются, это способствует достаточному уровню самоуважения.

Завышенный уровень самооценки выявлен у 10 % (2 человека) испытуемых. Эти дети набрали 82 и 84 балла. Неадекватно завышенная самооценка характеризует нереалистичный уровень притязаний, подростки, которые имеют данный уровень самооценки, склонны привлекать к себе внимание не всегда положительным поведением, чаще всего они переоценивают свои возможности, возможно самодовольство собой.

Результаты исследования показателей уровня самооценки по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева представлены на рисунке 5 и в таблице 3 Приложения 2.

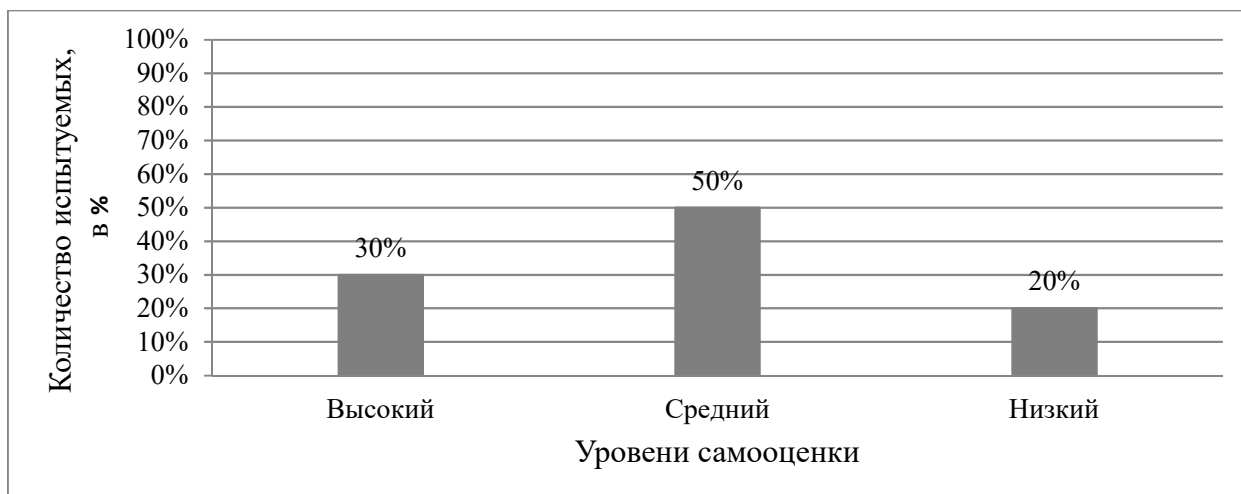


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

По результатам диагностики средний уровень самооценки преобладает у 50 % (10 человек) испытуемых. Количество баллов, набранных детьми, варьируется от 26 до 45. Полученные данные говорят о том, что подростки с данным уровнем самооценки, бывают излишне самокритичны, в ситуациях неудачи могут чрезмерно винить себя.

Низкий уровень самооценки выявлен у 20 % (4 человека) испытуемых. Эти дети набрали от 46 до 105 баллов. 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. Неуверенность в себе, неверие в свои возможности, отсюда, избегание неудач, возможно из-за этого школьник может не испытывать удовлетворения от своей деятельности, требования к самому себе невысоки, а значит от этого мала вероятность успеха в каких-либо делах.

Высокий уровень самооценки преобладает у 30 % (6 человек) испытуемых. Эти дети набрали от 10 до 25 баллов. Подросткам с высокой самооценкой может быть свойственно высокомерие по отношению к окружающим, в случаях, когда их поступки или действия оцениваются

ниже, чем они рассчитывали, то такие подростки могут озлобиться, проявить мнительность, высокомерие или агрессию, замкнуться.

Подводя итоги всех трех измерений, мы можем сделать вывод о том, что уровень самооценки подростков в основном находится на среднем и высоком уровне. Это объясняется возрастной спецификой испытуемых, особенностями восприятия картины мира. Достаточно небольшой процент (10 %-15 %) подростков имеют низкий уровень самооценки.

Полученные результаты дают основание для составления программы формирования самооценки подростков. Для участия в программе формирования адекватной самооценки приглашены все испытуемые.

## Выводы по главе 2

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В работе использовались следующие методы и методики: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, беседа, наблюдение, тестирование, эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование при помощи методик: методика «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

В ходе исследования уровня самооценки подростков был использован комплекс методик на выявление и изучение уровня самооценки. Полученные результаты позволяют говорить о том, что у большинства детей уровень самооценки средний.

Анализ полученных данных по методике опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева показал следующие результаты: у 75 % (15 человек) обследованных детей выявлен средний уровень самооценки. У 10 % (2 человека) испытуемых уровень самооценки низкий. У 15 %

(3 человека) испытуемых уровень самооценки высокий. Анализ результатов по методике Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан: у 55 % (11 человек) подростков преобладает средний уровень самооценки. У 5 % (1 человек) подростков выявлен низкий уровень самооценки. У 30 % (6 человек) подростков преобладает высокий уровень самооценки. У 10 % (2 человека) подростков выявлен завышенный уровень самооценки. Анализ результатов по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева: у 50 % (10 человек) обследованных детей выявлен средний уровень самооценки. У 20 % (4 человека) испытуемых уровень самооценки низкий. У 30 % (6 человек) испытуемых уровень самооценки высокий.

При исследовании уровня самооценки мы выявили у большинства испытуемых средний уровень.

Испытуемым предложено участие в психолого-педагогической программе по формированию адекватной самооценки.

## ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

### 3.1 Программа формирования адекватной самооценки подростков

Нами была составлена программа по формированию адекватной самооценки подростков.

Пояснительная записка.

Основная цель: сформировать адекватную самооценку у подростков.

Задачи:

1. Научить осознавать собственные положительные и отрицательные качества.
2. Формирование у подростков уверенности в себе.
3. Развитие положительного самоотношения.

В результате реализации программы, мы рассчитываем получить следующие результаты:

1. Промежуточные: в процессе реализации программы, подростки смогут приобрести навыки уверенного поведения, осознать свои сильные и слабые стороны, получить коммуникативные навыки, научатся развивать положительное самоотношение.

2. Итоговые: после реализации программы, подросткам будет легче выстраивать положительные, конструктивные взаимоотношения с окружающими, они смогут выбирать посильные задачи с небольшими элементами усложнения, для развития своих способностей, осознание сильных сторон своей личности поможет им достигать успехов в деятельности, принимать на себя ответственность за свои решения.

Составленная программа рассчитана для работы с подростками 12-13 лет, форма проведения групповая. В программе 5 занятий, длительность 90 минут каждое. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Данная программа опирается на ряд принципов:

- принцип добровольности, предполагает, что в упражнениях участвуют все желающие – добровольно;
- принцип «Я – высказываний», предполагает высказываться от своего имени, о своих чувствах и переживаниях;
- принцип «говорит – говорящий, остальные слушают», предполагает, внимательное выслушивание всех членов группы и ведущего, не перебивая;
- принцип безоценочности по отношению к другим членам группы, предполагает, не высказывать оценочное мнение в адрес участников группы и ведущего;
- принцип доброжелательности, предполагает безусловное положительное отношение ко всем участникам группы и ведущему;
- принцип конфиденциальности, предполагает сохранение ведущим в тайне всего, что происходит на занятиях и в личных беседах с участниками группы.

Все занятия построены по определенной структуре:

1. Приветствие, основной задачей является установление положительного взаимодействия между всеми участниками занятий.
2. Разминка, предусматривает создание положительного эмоционального контакта, настроя на продуктивную активную деятельность.
3. Основное содержание занятия, представляет собой ролевые игры, психогимнастические упражнения, беседы.
4. Рефлексия после каждого занятия подразумевает оценку участниками группы своего эмоционального состояния и подведение итогов, осознание приобретенных знаний и навыков.
5. Ритуал прощания является необходимым, логическим завершением занятия.

Программа формирования:

Занятие № 1

Цель: способствовать формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: ведущий начинает первое занятие с небольшого рассказа о себе и о том, для чего собралась данная группа. Дает подросткам возможность задать интересующие их вопросы. Затем ведущий объясняет всем участникам правила проведения занятий, которые совместно обсуждаются:

1. «Быть активным, значить получить максимум пользы в процессе занятия».

2. «Правило «Здесь и сейчас». Во время проведения упражнений и самого занятия, все разговоры только о том, что происходит в данный момент, если существует необходимость обсудить другие вопросы, это делается после занятий».

3. «Правило уважения. Внимательно и с заботой относится к участникам группы, не перебивать говорящего, не давать оценок другим участникам группы».

4. «Правило правой руки. Это правило действует в ситуациях, когда все участники не готовы проявить инициативу. Ведущий своей правой рукой выбирает того, кто первым будет отвечать либо принимать участие в деятельности». Благодаря этому правилу, большинство участников готовы проявлять инициативу чаще.

Упражнение 1. «Снежный ком».

Цель: познакомить ближе всех участников группы и ведущего, установить положительное взаимодействие.

Ход упражнения: все участники сидят в кругу, начинают с того, кто проявил инициативу, ему необходимо представиться, а на первую букву своего имени назвать положительную черту своей личности. Затем сидящий от этого участника следующий по левую руку от него называет сначала имя и черту личности первого участника и далее представляется сам и также на первую букву своего имени называет свою положительную



черту. Также поступают все последующие участники, в том числе ведущий, называть имена и качества личности необходимо всех предшествующих участников, которые высказались. В завершении упражнения необходимо обсудить, какие эмоции испытывали участники, удалось ли им все запомнить, хотят ли они действовать дальше.

Упражнение 2. «Мои достоинства».

Цель: осознание положительных качеств личности.

Ход упражнения: каждому ребенку выдается чистый лист и задание, написать на нем все свои положительные качества личности и характера, необходимо уложиться в 7 минут. После написания своих качеств и по истечении времени, подростки вслух по очереди зачитывают свой список.

После прочтения всех списков, подводятся итоги упражнения:

Все ли свои положительные качества вы написали?

Когда вы слушали качества других детей, возникало ли желание дописать их в свой список?

Есть ли качества, которые вы бы хотели в себе развивать?

Что вы можете для этого предпринять?

Как ваши качества помогают вам в жизни?

Есть ли у вас на данный момент какая-либо цель?

Ваши качества могут помочь в ее достижении?

Дать время участникам на дополнение своих списков.

Упражнение 3. «Какой я в глазах других?».

Цель: формирование положительно «Я-образа».

Ход упражнения: всем участникам выдаются чистые листы, на которых каждый участник пишет свое имя и после этого необходимо передать его соседу справа. Затем всем участникам нужно на листе, который ему дал соседний участник написать положительные качества личности, которые он в нем видит, либо дать положительную характеристику его внешности. Далее листы передаются по кругу соседу справа, и снова каждый участник пишет что-либо положительное о

«хозяине» листа. Это продолжается до тех пор, пока к каждому участнику не вернется его лист. Затем каждый участник читает, что о нем написали остальные, после этого все по очереди зачитывают вслух, что получили.

После зачитывания всех списков, подводятся итоги:

Что вы чувствовали, когда выполняли задание?

Какие эмоции вы испытали, когда прочитали, что о вас думают остальные участники?

Легко и интересно было находить положительные качества других участников?

По вашему мнению, для чего нужно видеть в других людях их положительные качества?

Какие написанные другими ваши положительные качества вас удивили?

Как вы думаете, возможно ли формировать и развивать в себе положительные качества?

Занятие №2.

Цель: формирования навыков уверенного поведения.

Ритуал приветствия. Постановка цели занятия.

Упражнение 1. «Выход на подиум».

Цель: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Упражнение 2. «Дебют на сцене».

Цель: повышение уверенности в себе, снятие психологических зажимов.

Рефлексия.

Занятие №3.

Цель: осознание принципов достижения целей.

Ритуал приветствия. Постановка цели занятия.

Упражнение «Что я могу».

Цель: осознание собственных возможностей, освобождение от стереотипов, связанных с самооценкой.

Рефлексия.

Занятие №4.

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Ритуал приветствия. Постановка цели занятия.

Упражнение 1. «Дюжина».

Цель: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Упражнение 2. «Интонация».

Цель: закрепление навыков уверенного поведения.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...».

Цель: отработка навыков адекватного реагирования на конфликтную ситуацию.

Рефлексия.

Занятие №5.

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки.

Ритуал приветствия. Постановка цели занятия.

Упражнение 1. «Мои способности».

Цель: осознание собственных способностей.

Упражнение 2. «Подарок».

Цель: закрепление навыков уверенного поведения.

Рефлексия.

После проведения программы формирования с учениками шестого класса, было проведено повторное исследование уровня самооценки у подростков.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков.

Результаты повторной диагностики самооценки подростков по методике «Изучение общей самооценки» Опросник Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 6 и в таблице 4 Приложения 4.

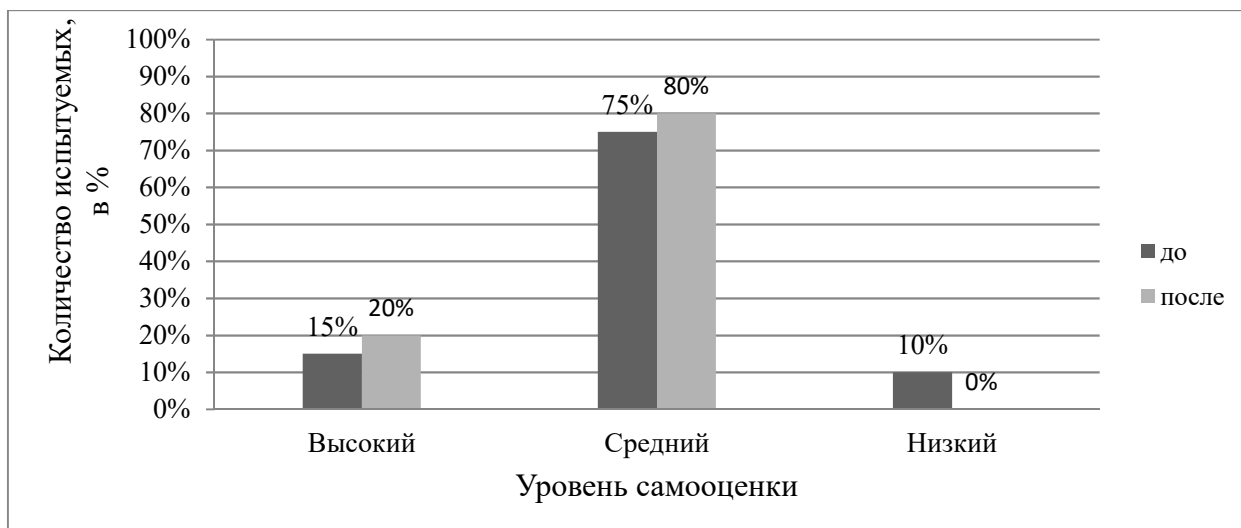


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после по методике «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева

По результатам повторной диагностики мы выявили, что количество испытуемых с высоким уровнем самооценки с 15 % (3 человека) увеличилось до 20 % (4 человека).

Количество испытуемых с средним уровнем самооценки увеличилось с 75 % (15 человек) до 80 % (16 человек). Испытуемых с низким уровнем самооценки в результате повторного исследования не выявлен.

Результаты повторной диагностики показателей уровня общей самооценки по методике «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) представлены на рисунке 7 и в таблице 5 Приложения 4.

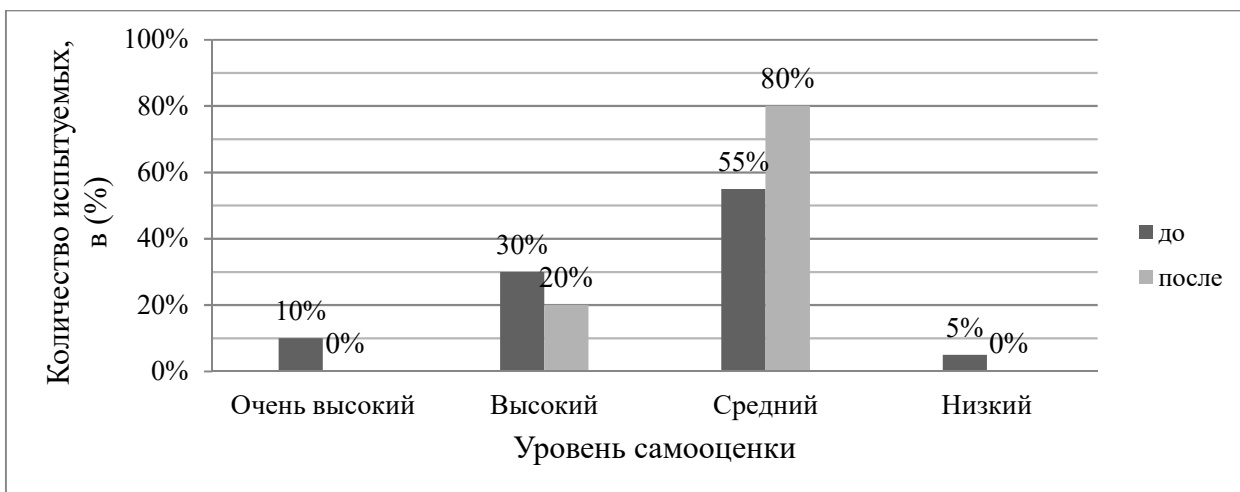


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан

Результаты повторной диагностики показали, что количество испытуемых с высоким уровнем самооценки снизилось с 30 % (6 человек) до 20 % (4 человека). Испытуемых с завышенным уровнем самооценки в результате диагностики выявлено не было.

Количество испытуемых с средним уровнем самооценки увеличилось с 55 % (11 человек) до 80 % (16 человек). Испытуемых с низким уровнем самооценки в результате диагностики выявлено не было.

Повторное исследование уровня самооценки подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева представлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

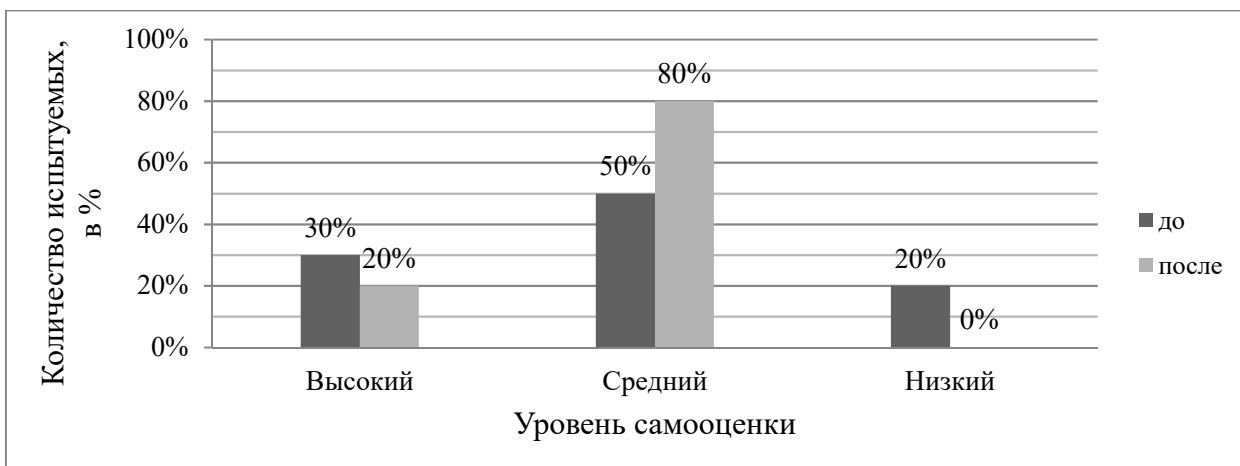


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

В результате повторного тестирования мы можем сделать выводы, что количество испытуемых с высоким уровнем самооценки снизилось с 30 % (6 человек) до 20 % (4 человека).

Количество испытуемых с средним уровнем самооценки увеличилось с 50 % (10 человек) до 80 % (16 человек). Испытуемых с низким уровнем самооценки в результате диагностики выявлено не было.

Проанализировав результаты исследования уровня самооценки у подростков можно утверждать, что составленная программа, направленная на формирование адекватной самооценки у подростков, является эффективной, так как у большинства детей 80% (16 человек) наблюдается адекватный уровень самооценки.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки у подростков, возможно измениться, в результате реализации программы формирования адекватной самооценки у подростков, был использован метод математической статистики, Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [56, с. 475].

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки у подростков, возможно изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу формирования, была проведена математическая обработка результатов по Т-критерий Вилкоксона были сопоставлены данные методики «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой. Расчеты представлены на рисунке 9 и в таблице 7 Приложения 4.

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 4$$

Определяем критические значения T, при n = 10.

$$T_{\text{кр}} = 5 \quad (p < 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 10 \quad (p < 0,05)$$

$T_{\text{эмп}} < T_{0,01}$  –принимаем H<sub>1</sub>, интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

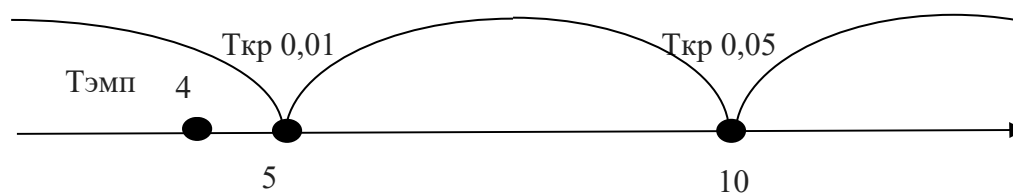


Рисунок 9 – Ось значимости для данных методики «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева

Показатели самооценки у подростков в результате реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки, статистически достоверно изменились, гипотеза исследования верна.

Также были сопоставлены данные методики «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан. Расчеты представлены на рисунке 10 и в таблице 8 Приложения 4.

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 21,5$$

Определяем критические значения  $T$ , при  $n = 20$ .

$$T_{\text{кр}} = 43 \quad (p < 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 60 \quad (p < 0,05)$$

$T_{\text{эмп}} < T_{0,01}$  –принимаем  $H_1$ , интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

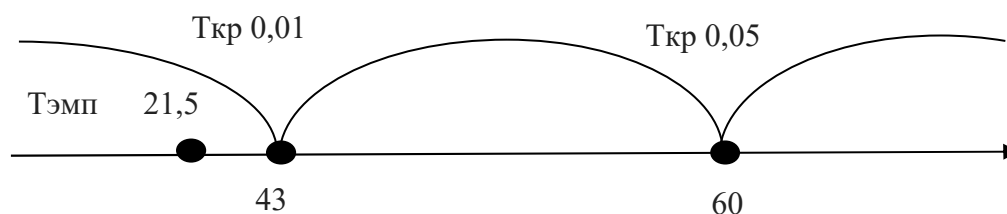


Рисунок 10 – Ось значимости для данных методики «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан

Показатели самооценки у подростков в результате реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки, статистически достоверно изменились, гипотеза исследования верна.

Также были сопоставлены данные методики «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева. Расчеты представлены на рисунке 11 и в таблице 9 Приложения 4.

Гипотезы:

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

H1: Интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.



$$T_{\text{эмп}} = 31,5$$

Определяем критические значения  $T$ , при  $n = 19$ .

$$T_{\text{кр}} = 37 \quad (p < 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 53 \quad (p < 0.05)$$

$T_{\text{эмп}} < T_{0,01}$  –принимаем  $H_1$ , интенсивность сдвигов показателей уровня самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

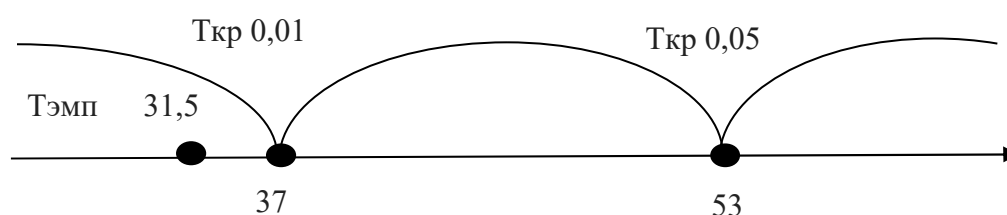


Рисунок 11 – Ось значимости для данных методики «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Показатели самооценки у подростков в результате реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки, статистически достоверно изменились, гипотеза исследования верна.

Проанализировав результаты опытно-экспериментального исследования, мы пришли к выводу, что с помощью программы формирования адекватной самооценки у подростков показатели всех испытуемых статистически достоверно изменились, что подтверждается методом математической статистики по  $T$ -критерий Вилкоксона. Следовательно, психолого-педагогическая программа, направленная на формирование адекватной самооценки эффективна.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень самооценки у подростков, возможно изменится, в результате реализации программы формирования адекватной самооценки у подростков, подтвердилась.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки подростков

После реализации программы формирования адекватной самооценки и проведения повторного исследования уровня самооценки, основываясь на анализ психолого-педагогической литературы, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей, для закрепления результатов, полученных в процессе реализации программы.

Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки подростков для педагогов:

1. В образовательном процессе важно безусловное принятие всех учеников, независимо от их успеваемости, темперамента, личностных особенностей.

2. Важно помогать подростку попадать в ситуации успеха, для этого необходимо, снижать их тревожность перед сложными видами деятельности, подбадривать и поддерживать. Помогать им снимать физические и психологические зажимы.

3. Хвалите ребенка за его интерес к новым знаниям, даже если они не имеют отношения к школьному обучению.

4. Поддерживайте стремление подростка к выражению своего мнения и любознательности.

5. Поощряйте у подростков критичное отношение к своей деятельности и поступкам, прививайте им ответственность за свои решения и поступки.

6. Во взаимодействии с подростком, необходимо учитывать его зону ближайшего развития.

7. Подростка необходимо хвалить даже за самые не большие его достижения и акцентировать его внимание, что вы уверены, что он отлично справляется и дальше сможет еще лучше.

8. Обращайте внимание на творческий потенциал подростка, позволяйте ему применять свои способности в учебной деятельности.

9. Подростку необходимо знать о своей ценности и индивидуальности в учебной деятельности, способствуйте этому, давая выполнять каждому индивидуальные задания.

10. Не используйте негативные оценочные суждения, социальные стереотипы, не навешивайте ярлыки.

11. Отмечайте прогресс успехов ребенка. Ребенку важно знать, что его показатели в какой-то определенной деятельности улучшаются. Таким образом, происходит личностный рост.

12. Поддерживайте в ученике чувство собственного достоинства и положительный образ «Я».

13. Отмечайте положительные моменты личностного и интеллектуального развития.

14. Используйте в своем лексиконе слова поощрения, одобрения, похвалы. Если хвалить ребенка даже за небольшие достижения, он, в конце концов, поверит в свои силы и покажет еще большие результаты.

15. Предложите ученику, с низкой самооценкой, оказать помощь слабоуспевающему школьнику, так он почувствует собственную значимость.

16. Предложите учащимся самостоятельно оценить классные и домашние задания до того, как отдать их на проверку учителю. После того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок.

В книге Б.С. Волкова «Психология подростка» даются следующие советы по формированию адекватной самооценки подростков [16, с. 182]:

1. Личность подростка заслуживает уважения.
2. Безусловное принятие личности подростка, несмотря ни на что.
3. Подкрепляйте в подростке уверенность, что он заслуживает уважения.

4. Акцентируйте свое внимание на положительных качествах подростка, таких как доброжелательность, ответственность, дружелюбие.

5. Не нужно провоцировать ситуации неудачи для подростков. Это создаст ему ситуацию неуспеха и может пошатнуть его уверенность в себе.

6. Принимайте всерьез то, что он говорит, особенно если это «громкие слова». Подростки импульсивны и часто могут наговорить ненужных слов, за которые потом могут ощущать вину. Поэтому не стоит акцентировать на этом внимание.

7. Не нужно давать советов, лучше, если это будут доброжелательные рекомендации.

8. Оставьте за подростком право, прислушиваться ему к рекомендациям или нет.

9. Делитесь своим опытом в аналогичных ситуациях, возможно подросток примет решение поступить как вы.

10. Подростки склонны к импульсивности, в общении с ними необходимо это учитывать в общении с ним, поощряйте его, когда он может контролировать свое поведение.

11. Все свои просьбы нужно четко аргументировать.

12. Отношения с подростками должны быть построены на честности и взаимоуважении [3, с. 12].

Рекомендации по формированию адекватной самооценки подростков для родителей:

1. Давать подростку выполнять задания, которые ему под силу и, сделав их, он получит удовольствие.

2. В меру хвалите ребенка, но не забывайте поощрять его за заслуги. Необходимо помнить о том, что похвала так же, как и наказание, должна соответствовать поступку.

3. Подросток может проявлять инициативу, поощряйте это. Ему необходимо знать, что он самостоятельно может принимать решения и

начинать действовать. Но также отметьте, что притом варианте, когда другой ребенок может быть в чем-то лучше, ваш может также этого достичь.

4. На собственном примере покажите, как адекватно относиться к успехам и неудачам.

5. Помните о том, что самооценка подростка еще не стабильна и может меняться, поэтому каждое необдуманное слово может негативно повлиять на его самооценку.

6. Любите ребенка и показывайте ему свою любовь, ведь именно любовь родителя формирует адекватную самооценку ребенка.

7. Уважайте подростка как личность, ведь это необходимо в этом возрастном периоде. А если вы будете его подавлять, навязывая свое единственно правильное мнение, то таким образом сформируется низкая самооценка, так как ребенок не чувствует свое «право голоса».

8. Повышайте самооценку ребенка следующими способами: удовлетворяйте его приемлемые интересы и научите объяснять и выражать свои негативные чувства.

9. Объясняйте подростку, что каждый человек имеет право на свое мнение, и если он не согласен с чьим-то мнением, то не нужно агрессивно реагировать, достаточно поблагодарить.

10. Вселяйте в подростка уверенность в себе и в том, что он достойный человек, что добрые дела совершать очень приятно.

11. Меньше критикуйте ребенка! Не надо подмечать каждый его промах и неудачу, так как это не подкрепляет положительное отношение к себе.

12. Создайте дома теплую, дружелюбную атмосферу, ведь для подростка важно знать, что дома его безусловно любят и дома безопасно. В обратном случае, постоянные замечания и придирки скорее всего негативно скажутся на самооценке подростка [7, с. 231].

Рекомендации подросткам по формированию адекватной самооценки:

1. Не сравнивай себя с другими. Каждый человек в чем-то успешнее, лучше найди то, в чем ты силен и добивайся в этом мастерства. Так же, относись к неудачам других людей с пониманием. Успеха достигают постепенно.

2. Поставь себе цель и добивайся ее! Верь в свои силы, ведь все зависит от тебя и твоя собственная судьба в твоих руках.

3. Не расстраивайся, если что-то не получается, лучше проанализируй из-за чего случился промах и сделай выводы.

4. Постарайся спокойно воспринимать критику в свой адрес, наоборот, прислушайся к тому, что говорят люди. Возможно, их мнение окажется в чем-то правильным и полезным.

5. Если тебя не устраивает твоя внешность, полюби себя. Найди в себе то, что ты считаешь самым красивым, либо поработай над недостатками. А вообще пойми главную вещь: «Красота внутри, и каждый человек красив по-своему».

6. Старайся быть таким, какой ты есть. Не будь как все и не прячь свою индивидуальность [12, с. 93].

7. Если ты находишься в грустном настроении, нет сил и желания что-либо делать, чувствуешь себя неудачливым человеком, пользуйся следующими фразами самоубеждения:

– «Я добьюсь своей цели, так как у меня есть необходимые предпосылки для её достижения (знания, опыт и т.д.)»;

– «У меня много хороших качеств»;

– «Я уверен в себе, в своих силах».

8. Если ты боишься неудачи или тревожно ожидаешь неприятностей и проблем, например, перед выступлением, участием в соревнованиях и т.д., воспользуйся следующими фразами:

- «Я верю, что у меня все получится, так как хорошо подготовился»;
- «Мои волнения необоснованные – у страха глаза велики»;
- «Я спокоен, настроен на оптимистическую волну. Все будет замечательно»;
- «Я спокоен, так как убежден, что человек делает больше ошибок, когда встревожен, нервничает. Поэтому нужно сосредоточиться на деле».

### Выводы по 3 главе

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у подростков направлена на формирование у детей необходимых навыков, знаний и умений, которые повысят результативность деятельности и создадут «запас прочности» в процессе оценивания себя. Во время реализации программы происходит перестройка особенностей личности подростка, его самооценки и мотивации.

В результате проведения опытно-экспериментального исследования, проведения психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у подростков, мы получили следующие результаты диагностики по методике «Изучение общей самооценки» Опросник Г.Н. Казанцевой: высокий уровень самооценки с 15 % (3 человека) увеличился до 20 % (4 человека); средний уровень самооценки с 75 % (15 человек) увеличился до 80 % (16 человек); низкий уровень самооценки в результате повторного исследования не выявлен.

В результате повторной диагностики показателей уровня общей самооценки по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан, мы получили следующие результаты: подростков с очень высоким уровнем самооценки мы не выявили, высокий уровень самооценки с 30 % (6 человек) снизился до

20 % (4 человека), средний уровень самооценки с 55 % (11 человек) увеличился до 80 % (16 человек), низкий уровень самооценки в результате повторного исследования не выявлен.

По результатам повторного исследования по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, мы получили следующие результаты: высокий уровень самооценки с 30 % (6 человек) снизился до 20 % (4 человека), средний уровень самооценки с 50 % (10 человек) увеличился до 80 % (16 человек), низкий уровень самооценки в результате повторного исследования не выявлен.

Также необходимо учитывать факторы, которые могли повлиять на результаты исследования: продолжительность психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки, уровень мотивации подростков, их искренность во время проведения повторной диагностики, жизненные обстоятельства.

Для проверки нашей гипотезы мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона, по его результатам мы пришли к выводу, что по всем показателям нам удалось достичь статистически значимых изменений показателей самооценки в сторону адекватных значений. Из чего следует вывод, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

С целью дальнейшего формирования адекватной самооценки у подростков нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей подростков.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема самооценки исследовалась такими учеными как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн и др. Самооценка – ценность, значение, которое индивид придает себе в целом и определенным аспектам своей личности, деятельности и поведения. Самоуважение действует как стабильная структура, часть самопонимания, уверенности в себе. Основой самооценки является система личного значения индивида, система ценностей, которую он принял. Самооценка воздействует на поведение, активность и формирование личности, ее взаимоотношение с людьми, играя при этом защитную и регуляторную функции. Отражая уровень самоудовлетворенности либо неудовлетворенности, уровень самооценки формирует базу для восприятия собственного успеха, постановки целей в определенной степени, к примеру, на уровне индивидуальных требований.

Самооценка человека формируется в возрасте около трех лет. Факторами, влияющими на ее развитие, являются оценки его окружения, оценка результатов его собственной деятельности, а также отношения между реальными и идеальными представлениями о самом себе. Самооценка возникает в процессе межличностной деятельности и взаимодействия. В возрасте пятнадцати – семнадцати лет самооценка в основном формируется.

Таким образом, изучив психологические особенности самооценки подростков, мы можем сделать следующие выводы. К окончанию подросткового периода, представления о себе у подростка устанавливаются и создают целостное образование – «Я-концепция». У некоторых подростков это происходит позже, в старшем подростковом возрасте. Несомненно, это очень значимый период в развитии самосознания, другими словами личность рождается заново.

Для организации и проведения программы формирования использовался метод построения «Дерева целей». «Дерево целей» – это упорядоченная, иерархически структурированная (разделенная по уровню, классифицированная) совокупность целей для системы, программы, плана, в которой выделяется генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели, второго и последующего уровней («ветки дерева»). Также была построена модель формирования адекватной самооценки у подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В работе использовались следующие методы и методики: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, беседа, наблюдение, тестирование, эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование при помощи методик: методика «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев. Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий используется 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.

В ходе исследования уровня самооценки подростков был использован комплекс методик на выявление и изучение уровня самооценки. Полученные результаты позволяют говорить о том, что у большинства детей уровень самооценки средний.

Анализ полученных данных по методике опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева показал следующие результаты: у 75 % (15 человек) обследованных детей выявлен средний уровень самооценки.

У 10 % (2 человека) испытуемых уровень самооценки низкий. У 15 % (3 человека) испытуемых уровень самооценки высокий. Анализ результатов по методике Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан: у 55 % (11 человек) подростков преобладает средний уровень самооценки. У 5 % (1 человек) подростков выявлен низкий уровень самооценки. У 30 % (6 человек) подростков преобладает высокий уровень самооценки. У 10 % (2 человека) подростков выявлен завышенный уровень самооценки. Анализ результатов по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева: у 50 % (10 человек) обследованных детей выявлен средний уровень самооценки. У 20 % (4 человека) испытуемых уровень самооценки низкий. У 30 % (6 человек) испытуемых уровень самооценки высокий.

При исследовании уровня самооценки мы выявили у большинства испытуемых средний уровень.

Испытуемым предложено участие в психолого-педагогической программе по формированию адекватной самооценки.

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у подростков направлена на формирование у детей необходимых навыков, знаний и умений, которые повысят результативность деятельности и создадут «запас прочности» в процессе оценивания себя. Во время реализации программы происходит перестройка особенностей личности подростка, его самооценки и мотивации.

В результате проведения опытно-экспериментального исследования, проведения психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у подростков, мы получили следующие результаты диагностики по методике «Изучение общей самооценки» Опросник Г.Н. Казанцевой: количество испытуемых с высоким уровнем самооценки увеличилось с 15 % (3 человека) до 20 % (4 человека); количество испытуемых с средним уровнем самооценки увеличилось с 75 % (15

человек) до 80 % (16 человек); испытуемых с низким уровнем самооценки в результате повторного исследования не выявлено.

В результате повторной диагностики показателей уровня общей самооценки по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан, мы получили следующие результаты: подростков с очень высоким уровнем самооценки мы не выявили, количество испытуемых с высоким уровнем самооценки снизилось с 30 % (6 человек) до 20 % (4 человека), количество испытуемых с средним уровнем самооценки увеличилось с 55 % (11 человек) до 80 % (16 человек), испытуемых с низким уровнем самооценки в результате повторного исследования не выявлено.

По результатам повторного исследования по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, мы получили следующие результаты: количество испытуемых с высоким уровнем самооценки снизилось с 30% (6 человек) до 20% (4 человека), количество испытуемых с средним уровнем самооценки увеличилось с 50% (10 человек) до 80% (16 человек), испытуемых с низким уровнем самооценки в результате повторного исследования не выявлено.

Также необходимо учитывать факторы, которые могли повлиять на результаты исследования: продолжительность психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки, уровень мотивации подростков, их искренность во время проведения повторной диагностики, жизненные обстоятельства.

Для проверки нашей гипотезы мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона, по его результатам мы пришли к выводу, что по всем показателям нам удалось достичь статистически значимых изменений показателей самооценки в сторону адекватных значений. Из чего следует вывод, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

С целью дальнейшего формирования адекватной самооценки у подростков нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности [Текст] : учебное пособие / Ксения Абульханова-Славская. – Москва : Наука, 2015. – 335 с.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст] : учебное пособие / Вячеслав Аверин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 311 с.
3. Амонашвили, Ш. А. Воспитательная и образовательная функции оценок и учения школьников [Текст] / Шалва Амонашвили. – 2-е изд. – Москва : Дрофа, 2019. – 68 с.
4. Ананьев, Б. Г. Избранные труды по психологии. Том второй. Развитие и воспитание личности [Текст] / под ред. Н. А. Логиновой ; отв. ред. и сост. Л. А. Коростылева, Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2017. – 287 с.
5. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Борис Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 642 с.
6. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа [Текст] : учебное пособие / Александр Асмолов. – Москва : Смысл; ИЦ Академия, 2017. – 414 с.
7. Бендас, Т. В. Гендерная психология [Текст] : учебник для вузов / Татьяна Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 431 с.
8. . Белобрыкина, О. А. Влияние социального окружения на развитие самооценки [Текст] / Ольга Белобрыкина // Вопросы психологии. – 2017. – №4. – С. 31-38.
9. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] : учебное пособие / Роберт Бернс. – Москва : Прогресс, 2016. – 420 с.
10. Бернс, Р. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Роберт Бернс. – Самара : Дом «Бахрах», 2014. – 656 с.

11. Божович, Л. С. Проблемы формирования личности [Текст] : избранные психологические труды / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Воронеж : Ин-т практ. психологии, 2015. – 348 с.
12. Болотова, А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект [Текст] / Анна Болотова // Вопросы психологии. – 2016. – №7. – С. 16-125.
13. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией [Текст] / Людмила Бороздина // Вестник Московского университета. – 2015. – № 6. – С. 54-65.
14. Братусь, Б. С. Смысловая сфера личности. Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] : учебное пособие / Борис Братусь. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 480 с.
15. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Санкт-Петербург : Питер Ком, 2018. – 528 с.
16. Васильев, И. А. Мотивация и контроль за действием [Текст] / Илья Васильев. – Москва : Изд-во МГУ, 2015. – 143 с.
17. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] : учебное пособие / Лев Выготский. – Москва : Эксмо, 2016. – 1135 с.
18. Гальперин, П. Я. Проблемы формирования знаний и умений и новые методы обучения в школе [Текст] : сборник статей / Петр Гальперин. – Москва : Харвест, 2018. – 154 с.
19. Гузеев, В. В. Познавательная самостоятельность учащихся и развитие образовательной технологии [Текст] : учебное пособие / Василий Гузеев. – Москва : Школьные технологии, 2018. – 128 с.
20. Гольева, Г. Ю. Исследование уровня самооценки младших подростков [Электронный ресурс] / Г. Ю. Гольева, К. А. Михайлусова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – Т. 7. – С. 76-80. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56093.htm>. – Загл. с экрана.

21. Давыдов, В. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебник для студентов пед. институтов / В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон и др. ; под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Вита-Пресс, 2018. – 288 с.
22. Долгова, В. И. Влияние детско-родительских отношений на проявления агрессивности у старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Н. А. Зыкова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 51-55.
23. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с.
24. Долгова, В. И. Исследование агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, А. В. Смолин // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 121-125.
25. Долгова, В. И. Проблемы определения уровня эмоциональной устойчивости подростков [Текст] / Валентина Долгова. // FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY. – CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. – 2015. – С. 91-95.
26. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 91-95.
27. Долгова, В. И. Субъекты и объекты образования в проекции ценностных и смысложизненных ориентаций [Текст] / Валентина Долгова // В сборнике: SUBJECT AND OBJECT OF COGNITION IN A PROJECTION OF EDUCATIONAL TECHNIQUES AND PSYCHOLOGICAL CONCEPTS LXXXII. – International Research and



Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences (London, June 05 - June 10, 2014). Chief editor - Pavlov V.V. – London, 2014. – С. 62-65.

28. Дуткевич, Т. В. Детская психология [Текст] : учебник для вузов / Татьяна Дуткевич. – Москва : Просвещение, 2012. – 222 с.

29. Еникеев, М. И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] : практический словарь / Марат Еникеев. Москва : Проспект, 2019. – 560 с.

30. Захарова, А. В. Структурно-динамическая модель самооценки [Текст] / Аида Захарова // Вопросы психологии. – 2016. – № 12. – С. 5-14.

31. Игнатович, С. С. К вопросу о социализации подростков в семье [Текст] / С. С. Игнатович, Т. В. Сотникова // Педагогика: история, перспективы. – 2019. – Т. 2. – № 6. – С. 12-24.

32. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Ксения Казанская. – Москва : А-Приор, 2016. – 160 с

33. Клецина, И. С. Гендерная социализация [Текст] : учебное пособие / Ирина Клецина. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 214 с.

34. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст] : словарь для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Галина Коджаспирова. – Москва : Гардарики, 2019. – 176 с.

35. Козубовский, В. М. Самооценка личности [Текст] / Виталий Козубовский // Образование и наука. – 2017. – №4. – С. 311-317.

36. Коссов, Б. Б. Личность: актуальные проблемы системного подхода [Текст] / Борис Коссов // Вопросы психологии. – 2017. – № 16. – С. 58-68.

37. Крутецкий, В. А. Психологические особенности младшего школьника [Текст] : хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов // под ред. Д.И. Фельдштейна. – издание 2-е, дополненное. – Москва : МПСИ, 2015. – 304 с.

38. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] : учебное пособие / Алексей Лелнтьев. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.
39. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] : монография / Анна Липкина. Москва : Знание, 2014, – 64 с.
40. . Маркович, Д. Ж. Социальная экология [Текст] : книга для учителя / Данило Маркович. – Москва : ЭКСМО-ПРЕСС, 2016. – 176 с.
41. .Молчанова, О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст] : учебное пособие / Ольга Молчанова. – Москва : Флинта, 2016. – 392 с.
42. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Валентина Мухина – Москва : Изд. центр «Академия», 2014. – 456 с.
43. Петровский, А. В. Психология [Текст] : учебник для вузов / Артур Петровский. – Москва : изд. центр «Академия», 2014. – 512 с.
44. Психологический словарь [Текст] / под ред. Зинченко В. П., Мещеряковой Б. Г. – 5-е издание. – Санкт-Петербург : АСТ, Прайм-Еврознак, 2014. – 816 с.
45. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] : учебное пособие / Евгений Рогов. – Москва : Владос, 2019. – 529 с.
46. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] : учебник для вузов / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 713 с.
47. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] : учебное пособие / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 705 с.
48. Руденский, Е. В. Деформация Я-концепции как предмет социально-педагогической виктимологии [Текст] : опыт эксперим. исслед. / Евгений Руденский. – Новосибирск : изд-во Сиб. психосоц. ин-та, 2014. – 58 с.

49. Рыбалко, Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология [Текст] : учеб. пособие / Елена Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 256 с.
50. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] : учебно-методическое пособие / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 349 с.
51. Сеницын, Ю. Н. Формирование здоровой личности учащегося в условиях образовательного пространства [Текст] / Юрий Сеницын. – Краснодар : Кубан. гос. ун-т, 2017. – 219 с.
52. Спиркин, А. Г. Основы философии [Текст] : учебник для вузов / Александр Спиркин. – Москва : Гардарики, 2016. – 736 с.
53. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] : учебное пособие / Владимир Столин. – Москва : ЭКСМО-ПРЕСС, 2018. – 288 с.
54. Столяренко, Л. Д. Педагогическая психология [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Людмила Столяренко. – Ростов на Дону : Феникс, 2015. – 544 с.
55. Узнадзе, Д. Н. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / Дмитрий Узнадзе. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 414 с.
56. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления [Текст] : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Давид Фельдштейн. – Москва : Флинта, 2014. – 670 с.
57. Феннел, М. Как повысить самооценку [Текст] / Мелани Феннел. – Москва : АСТ, 2015. – 288 с.
58. Хуторской, А. В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному? [Текст] / Андрей Хуторской. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 383 с.
59. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни [Текст] : избранные труды / Виль Чудновский. – Москва : МПСИ, 2016. – 768 с.

60. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология [Текст] : Психология развития и возрастная психология / Ирина Шаповаленко. – Москва : Гардарики, 2019. – 349 с.
61. Шаяхметова, В. К. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее [Электронный ресурс] / В. К. Шаяхметова, Г. Р. Минх // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № S1. – С. 71-75. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/75015.htm>. – Загл. с экрана.
62. Шевандрин, Н. И. Основы психологической диагностики [Текст] : учебное пособие / Николай Шевандрин. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 335 с.
63. Шевандрин, Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности [Текст] / Николай Шевандрин. – Москва : ВЛАДОС, 2014. – 517 с.
64. Эльконин, Д. Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте [Текст] / под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : МПСИ, 2014. – 304 с.
65. Ядов, В. А. Социальная психология личности [Текст] / Владимир Ядов // Социология и современность. – 2014. – №. 17. – С. 75-90.
66. Ядов, В. А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности [Текст] : учебное пособие / Владимир Ядов. – Москва : Омега-Л, 2014.– 567 с.
67. Яacobсон, П. М. Психология чувств и мотивации [Текст] : Избранные психологические труды / Павел Яacobсон. – Москва : Просвещение, 2018. – 304 с.
68. Яковлев, Е. В. Педагогическое исследование [Текст] : содержание и представление результатов / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – Челябинск : Изд-во РБИУ, 2014. – 317 с

69. Якунин, В. А. Педагогическая психология [Текст] : учеб. пособие / Владимир Якунин. – Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова В.А., 2014. – 349 с.

70. Ясвин, В. Я. Образовательная среда от моделирования к проектированию [Текст] / Витольд Ясвин. – 4 изд., испр. и доп. – Москва : ФИС, 2016. – 368 с.

71. Baeg, S. The effect of supervisory neglect on adolescent peer victimization: Mediating role of self-esteem and internalizing problems / S. Baeg, B. Lee, H. J. Park // Children and Youth Services Review. – 2020. – 111, 104-839. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104839>. Загл. с экрана.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Методики диагностики самооценки подростков

«Изучение общей самооценки» Опросник Г.Н. Казанцевой

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.

«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 инструкции и задание.

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. 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.

Задание: 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 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 «x»; б) высоту самооценки - от «0» до знака «-»; в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака «x» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

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

Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее 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 показывать 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 т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Вам предлагаются 32 суждения, и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда.

Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за учебу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов:



– Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований;

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки у подростков

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня общей самооценки  
(методика Г. Н. Казанцевой)

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Степан П.	+2	Средний
2.	Юрий А.	-2	Средний
3.	Михаил Е.	-1	Средний
4.	Даниил М.	-2	Средний
5.	Максим С.	+2	Средний
6.	Виктор Б.	+1	Средний
7.	Степан Г.	-7	Низкий
8.	Роман Б.	-5	Низкий
9.	Егор Н.	+7	Высокий
10.	Илья К.	+3	Средний
11.	Дарья А.	+1	Средний
12.	Мария К.	-1	Средний
13.	Кира Е.	-1	Средний
14.	Ангелина Х.	+2	Средний
15.	Кира Р.	+2	Средний
16.	Ульяна Б.	+1	Средний
17.	Софья Е.	+2	Средний
18.	Софья Ф.	+6	Высокий
19.	Алиса Ш.	+7	Высокий
20.	Софья Н.	-3	Средний
Итого	Низкий: 2 Средний: 15 Высокий: 3		

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Исследование самооценки» (Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн, мод. А. М. Прихожан)

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Степан П.	69	Высокий
2.	Юрий А.	68	Высокий
3.	Михаил Е.	58	Средний
4.	Даниил М.	56	Средний
5.	Максим С.	64	Средний
6.	Виктор Б.	62	Средний
7.	Степан Г.	46	Средний
8.	Роман Б.	35	Низкий
9.	Егор Н.	72	Высокий
10.	Илья К.	70	Высокий
11.	Дарья А.	84	Очень высокий
12.	Мария К.	58	Средний
13.	Кира Е.	56	Средний
14.	Ангелина Х.	58	Средний
15.	Кира Р.	58	Средний
16.	Ульяна Б.	57	Средний
17.	Софья Е.	70	Высокий
18.	Софья Ф.	72	Высокий
19.	Алиса Ш.	82	Очень высокий
20.	Софья Н.	45	Средний
Итого	Низкий: 1 Средний: 11 Высокий: 6 Очень высокий: 2		

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёв

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Степан П.	23	Высокий
2.	Юрий А.	42	Средний
3.	Михаил Е.	39	Средний
4.	Даниил М.	55	Низкий
5.	Максим С.	41	Средний
6.	Виктор Б.	41	Средний
7.	Степан Г.	44	Средний
8.	Роман Б.	64	Низкий
9.	Егор Н.	21	Высокий
10.	Илья К.	42	Средний
11.	Дарья А.	22	Высокий
12.	Мария К.	40	Средний
13.	Кира Е.	48	Низкий
14.	Ангелина Х.	40	Средний
15.	Кира Р.	38	Средний
16.	Ульяна Б.	36	Средний
17.	Софья Е.	23	Высокий
18.	Софья Ф.	24	Высокий
19.	Алиса Ш.	21	Высокий
20.	Софья Н.	53	Низкий
Итого	Низкий: 4 Средний: 10 Высокий: 6 Очень высокий: 2		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования адекватной самооценки подростков

#### Занятие № 1

Цель: способствовать формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее школьникам предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

«Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

«Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

«Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дожидаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

«Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

#### Упражнение 1. «Снежный ком».

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

#### Упражнение 2. «Мои достоинства».

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности.

Ход упражнения: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Много ли у вас получилось написать собственных качеств?

Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список?

Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть?

Что нужно для этого делать?

Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни?

У вас на данный момент есть мечта или цель?

Какие качества нужны чтобы её достичь?

Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

Упражнение 3. «Какой я в глазах других?».

Цель упражнения: формирование положительно «Я-образа».

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащих оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чье имя на листе написано, какую либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми.

В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания?

Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности?

Понравилось ли вам искать в других положительные качества?

Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих?

О каких своих положительных качествах вы слышите впервые?

Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

Занятие №2.

Цель: формирования навыков уверенного поведения

Упражнение 1. «Выход на подиум».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения: Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации учащих. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?

Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?

Какой вариант больше нравился окружающим?

Как вы думаете почему?

Что зависит от нашей походки?

Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?

Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

Упражнение 2. «Дебют на сцене».

Цель упражнения: повышение уверенности в себе, снятие психологических зажимов.

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?

Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?

Как его можно преодолеть?

Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

Второй раз выполнять упражнение было легче?

Как вы думаете почему?

Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

Занятие №3.

Цель: осознание принципов достижения целей.

Упражнение «Что я могу».

Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов, связанных с самооценкой.

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один даётся задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение. Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

Занятие №4.

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Дюжина».

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ход упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнуто ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Рефлексия:

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

С каждым разом у вас улучшались показатели?

С чем связаны заминки в игре?

Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?

Что можно посоветовать тем, кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение продлевается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

Упражнение 2. «Интонация».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: на маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?

Что помешало?

Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...».

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится рефлексия:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания?

Почему?

Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?

Какие качества можно использовать в данном случае?

Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

Занятие №5.

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Личностные способности».

Цель упражнения: осознание собственных способностей.

Ход упражнения: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего, остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Сложно ли было вспоминать свои способности?

Кто дописывал свой список, слушая других?

У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?

Зачем человеку способности и умения?

Как их можно с пользой применить?

Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение 2. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

В конце занятия проводится рефлексия:



Приятно ли было получать подарки?

Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?

Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?

Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Второй раз выполнять упражнение было легче?

Как вы думаете почему?

Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

Занятие №3.

Цель: осознание принципов достижения целей.

Упражнение «Что я могу».

Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов, связанных с самооценкой.

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один дается задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение. Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

Занятие №4.

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Дюжина».

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ход упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнуто ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Рефлексия:

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

С каждым разом у вас улучшались показатели?

С чем связаны заминки в игре?

Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?

Что можно посоветовать тем, кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение продлевается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

Упражнение 2. «Интонация».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: на маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?

Что помешало?

Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...».

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится рефлексия:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? Почему?

Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?

Какие качества можно использовать в данном случае?

Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

Занятие №5.

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Личностные способности».

Цель упражнения: осознание собственных способностей.

Ход упражнения: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего, остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Сложно ли было вспоминать свои способности?

Кто дописывал свой список, слушая других?

У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?

Зачем человеку способности и умения?

Как их можно с пользой применить?

Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение 2. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

В конце занятия проводится рефлексия:

Приятно ли было получать подарки?

Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?  
Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?  
Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования  
адекватной самооценки подростков

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня общей самооценки (методика  
Г. Н. Казанцевой)

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Степан П.	+3	Средний
2.	Юрий А.	-1	Средний
3.	Михаил Е.	-1	Средний
4.	Даниил М.	-1	Средний
5.	Максим С.	+2	Средний
6.	Виктор Б.	+1	Средний
7.	Степан Г.	-5	Средний
8.	Роман Б.	-4	Средний
9.	Егор Н.	+7	Высокий
10.	Илья К.	+3	Средний
11.	Дарья А.	3	Средний
12.	Мария К.	-1	Средний
13.	Кира Е.	-1	Средний
14.	Ангелина Х.	+3	Высокий
15.	Кира Р.	+3	Средний
16.	Ульяна Б.	0	Средний
17.	Софья Е.	+2	Средний
18.	Софья Ф.	+6	Высокий
19.	Алиса Ш.	+7	Высокий
20.	Софья Н.	-1	Средний
Итого	Низкий: 0 Средний: 16 Высокий: 4		

Таблица 5 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Исследование самооценки» (Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн, мод. А. М. Прихожан)

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Степан П.	47	Средний
2.	Юрий А.	44	Средний
3.	Михаил Е.	53	Средний
4.	Даниил М.	52	Средний
5.	Максим С.	49	Средний
6.	Виктор Б.	53	Средний
7.	Степан Г.	49	Средний
8.	Роман Б.	46	Средний
9.	Егор Н.	60	Высокий
10.	Илья К.	51	Средний
11.	Дарья А.	65	Высокий
12.	Мария К.	54	Средний
13.	Кира Е.	52	Средний
14.	Ангелина Х.	51	Средний
15.	Кира Р.	54	Средний
16.	Ульяна Б.	49	Средний
17.	Софья Е.	59	Средний
18.	Софья Ф.	70	Высокий
19.	Алиса Ш.	74	Высокий
20.	Софья Н.	49	Средний
Итого	Низкий: 0 Средний: 16 Высокий: 4 Очень высокий: 0		

Таблица 6 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике тест-опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёв

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Степан П.	26	Средний
2.	Юрий А.	37	Средний
3.	Михаил Е.	35	Средний
4.	Даниил М.	45	Средний
5.	Максим С.	39	Средний
6.	Виктор Б.	36	Средний
7.	Степан Г.	39	Средний
8.	Роман Б.	45	Средний
9.	Егор Н.	24	Высокий
10.	Илья К.	38	Средний
11.	Дарья А.	25	Высокий
12.	Мария К.	36	Средний
13.	Кира Е.	45	Средний
14.	Ангелина Х.	38	Средний
15.	Кира Р.	40	Средний
16.	Ульяна Б.	29	Средний
17.	Софья Е.	25	Высокий
18.	Софья Ф.	26	Средний
19.	Алиса Ш.	21	Высокий
20.	Софья Н.	44	Средний
Итого	Низкий: 0 Средний: 16 Высокий: 4 Очень высокий: 0		

Таблица 7 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике исследования уровня общей самооценки (методика Г. Н. Казанцевой)

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	Степан П.	+2	+3	+1	1	4
2	Юрий А.	-2	-1	+1	1	4
3	Михаил Е.	-1	-1	0	0	-
4	Даниил М.	-2	-1	+1	1	4
5	Максим С.	+2	+2	0	0	-
6	Виктор Б.	+1	+1	0	0	-
7	Степан Г.	-7	-5	+2	2	9
8	Роман Б.	-5	-4	+1	1	4
9	Егор Н.	+7	+7	0	0	-
10	Илья К.	+3	+3	0	0	-
11	Дарья А.	+1	+3	+2	2	9
12	Мария К.	-1	-1	0	0	-
13	Кира Е.	-1	-1	0	0	-
14	Ангелина Х.	+2	+3	+1	1	4
15	Кира Р.	+2	+3	+1	1	4
16	Ульяна Б.	+1	0	-1	1	4
17	Софья Е.	+2	+2	0	0	-
18	Софья Ф.	+6	+6	0	0	-
19	Алиса Ш.	+7	+7	0	0	-
20	Софья Н.	-3	-1	+2	2	9
Сумма рангов						55
Сумма рангов нетипичных сдвигов						4

Результат: Тэмп = 4

Критические значения Т при n = 10

n	Ткр	
	0,01	0,05
10	5	10

Таблица 8 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике «Исследование самооценки» (Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн, мод. А. М. Прихожан)

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	Степан П.	69	47	-22	22	19
2	Юрий А.	68	44	-24	24	20
3	Михаил Е.	58	53	-5	5	8
4	Даниил М.	56	52	-4	4	5
5	Максим С.	64	49	-15	15	16
6	Виктор Б.	62	53	-9	9	13
7	Степан Г.	46	49	+3	3	2
8	Роман Б.	35	46	+11	11	14,5
9	Егор Н.	72	60	-8	8	11
10	Илья К.	70	51	-19	19	17,5
11	Дарья А.	84	65	-19	19	17,5
12	Мария К.	58	54	-4	4	5
13	Кира Е.	56	52	-4	4	5
14	Ангелина Х.	58	51	-7	7	9
15	Кира Р.	58	54	-4	4	5
16	Ульяна Б.	57	49	-8	8	11
17	Софья Е.	70	59	-11	11	14,5
18	Софья Ф.	72	70	-2	2	1
19	Алиса Ш.	82	74	-8	8	11
20	Софья Н.	45	49	+4	4	5
Сумма рангов						210
Сумма рангов нетипичных сдвигов						21,5

Результат: Тэмп = 21,5

Критические значения Т при n=20

n	Ткр	
	0,01	0,05
20	43	60



Таблица 9 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике тест-опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёв

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	Степан П.	23	26	+3	3	7,5
2	Юрий А.	42	37	-5	5	14
3	Михаил Е.	39	35	-4	4	11
4	Даниил М.	55	45	-10	10	18
5	Максим С.	41	39	-2	2	3
6	Виктор Б.	41	36	-5	5	14
7	Степан Г.	44	39	-5	5	14
8	Роман Б.	64	45	-19	19	19
9	Егор Н.	21	24	+3	3	7,5
10	Илья К.	42	38	-4	4	11
11	Дарья А.	22	25	+3	3	7,5
12	Мария К.	40	36	-4	4	11
13	Кира Е.	48	45	-3	3	7,5
14	Ангелина Х.	40	38	-2	2	3
15	Кира Р.	38	40	+2	2	3
16	Ульяна Б.	36	29	-7	7	16
17	Софья Е.	23	25	+2	2	3
18	Софья Ф.	24	26	+2	2	3
19	Алиса Ш.	21	21	0	0	-
20	Софья Н.	53	44	-9	9	17
Сумма рангов						190
Сумма рангов нетипичных сдвигов						31,5

Результат: Тэмп = 31,5

Критические значения Т при n = 19

n	Ткр	
	0,01	0,05
19	37	53