



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 учащихся 10-х классов с
применением методов психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:
76,76 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
«н» 04 2023 г.
зав. кафедрой-ТиПП
О.А. Кондратьева О. А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ 510-227-5-1
Долгих Ксения Алексеевна
Научный руководитель:
к.псих.н, доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	8
1.1 Основные научные подходы к изучению самооценки.....	8
1.2 Особенности формирования самооценки в старшем подростковом возрасте	85
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования	150
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ.....	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования самооценки.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	44
3.1 Программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования	44
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	61
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у подростков.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования самооценки у с подростков ...	86

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки у подростков	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.....	114

ВВЕДЕНИЕ

Старший школьный возраст характеризуется тем, что ребенок входит в стадию «подросток», зачастую именно в данном возрастном периоде наблюдается личностный кризис. Современная ситуация в обществе приводит к ускорению темпа развития этических и моральных качеств, меняется уровень самоуверенности старшеклассника, его активности в общественной жизни.

Важнейшим психическим свойством личности является его самооценка, которая играет важнейшую роль в процессе полноценного развития.

Школьники в процессе общения с другими индивидами получают информацию извне, на основании которой у них происходит формирование жизненных целей, профессионального самоопределения нравственных и моральных ценностей, у них развиваются важные качества личности – исполнительские, деловые, организационные. Помимо этого, процесс общения – это всегда межличностные отношения в коллективе, играющие немаловажную роль в формировании самооценки подростка.

Межличностные отношения в классе не всегда носят дружелюбный характер, очень часто происходит столкновение интересов между подростками. В общеобразовательных учреждениях зачастую уделяется недостаточное внимание вопросам агрессивности школьников, их отношений в коллективе, что приводит к тому, что в классах появляются дети с заниженной и завышенной самооценкой, которые не могут найти общий язык друг с другом.

Самооценка – это способность личности адекватно оценивать свои слабые и сильные стороны, критически относиться к себе, признавать свои поражения и победы. За счет самооценки появляется возможность соотнести свои собственные знания и силы с требованиями окружающего мира, а также определить для себя конкретные цели и действия.

Самооценка участвует в каждом действии личности, становясь при этом важным компонентом регуляции поведения индивида.

Следовательно, самооценка является важным фактором в формировании личности ученика, и почему так важно воспитывать в нем адекватную самооценку. Следовательно, с точки зрения формирования самосознания, наиболее уязвима возрастная группа средней школы, поскольку основой для формирования достаточной самооценки является оценка коллектива и педагога.

Актуальность темы заключается в том, что для комфортного существования в мире и для благоприятного взаимодействия с окружающим социумом очень важно чувствовать внутренний положительный тонус и быть уверенным в себе. Вопрос о формировании самооценки в старшем школьном возрасте еще не нашел достоверного ответа. В отечественных психологических исследованиях на проблему самооценки обращали внимание Б. Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л. С. Выготский, И. С. Кон, М. И. Лисина. Эти ученые обсуждали вопросы онтогенеза как структуры, включающего в себя структуру, функции, возможности и закономерности формирования.

Именно в старшем школьном возрасте возникают особенно болезненные вопросы. Большинство ученых считают данный возрастной период критическим, или же кризисным, так как в данный период в развитии личности происходят качественные сдвиги. Эти сдвиги происходят достаточно интенсивно, сопровождаются изменением взгляда на себя, перестройкой всех отношений с окружающим миром.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

Объект: самооценка личности.

Предмет: формирование адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза: формирование адекватной самооценки учащихся 10-х классов будет эффективным, если разработать и реализовать программу психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения.

Для реализации поставленной цели и подтверждения гипотезы необходимо решить ряд задач:

1. Изучить основные научные подходы к изучению самооценки.
2. Определить особенности самооценки в старшем подростковом возрасте.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Дать психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и подросткам по формированию адекватной самооценки.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические:

– анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– целеполагание;

– планирование;

– моделирование;

– обобщение;

– синтез.

2. Эмпирические:

– констатирующий эксперимент;

– формирующий эксперимент;

– тестирование по методикам: «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Исследование самооценки» С. А. Будасси, «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой.

3. Математико-статические:

– Критерий φ^* – угловое преобразование Фишера.

База исследования: МБОУ «СОШ №7» г. Чебаркуль. В исследовании приняли участие 33 человека - учащиеся 10-х классов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Основные научные подходы к изучению самооценки

Самоотношение индивида к себе самому, как к самостоятельной единице общества, – это объект психологического анализа, осуществляемого путем выделения двух аспектов в процессе самосознания: процесс получения человеком знаний о себе из внешнего мира и его собственное самоотношение. Данные аспекты являются совокупностью всех собственных представлений человека о себе самом, своих характеристиках, личностных чертах и вместе с самооценкой ложатся в основу целостной Я-концепции. При обозначении аспектов, связанных с отношением к себе, определенность термина гораздо ниже. Это отношение самоуважения, самопринятия и эмоциональных ценностей по отношению к себе и просто отношение к себе [11, С. 56-68].

Зачастую на практике перечисленные выше слова употребляются без какого-либо различия, их понятия не ясны и общеприняты в обществе. Значение перечисленных понятий может быть понято и адекватно воспринято только в условиях проведения исследований теоретических структур, поэтому в настоящее время в психологии нет четкого терминологического словаря [4, С. 125-129].

Интерпретация Я-концепции впервые была зафиксирована Р. Бернсом, который раскрывал ее как установку «на себя». На основании данной интерпретации существует три личностных компонента Я-концепции: когнитивный, аффективный и поведенческий. С самого начала своего появления Я-концепция выступает в трех ролевых аспектах:

1. Образ «Я» человека – это собственное представление индивида о себе и своей природе.

2. Самооценка – это аффективная оценка представления индивида о себе самом, которая может быть различной интенсивности, что связано с различными вызываемыми эмоциями индивида, которые формируются в момент принятия или осуждения.

3. Поведенческие реакции индивида, которые формируются под влиянием самооценки.

Самооценка – это эмоциональный компонент самоотношения человека к себе, когнитивная составляющая не может быть принята человеком безразлично, она всегда побуждает к возникновению эмоций, интенсивность которых во многом зависит от содержания когнитивного компонента [28, С. 135-137].

Еще одним важным личностным выражением является самосознание и самооценка субъекта в совокупности, показывающие индивидуальность человека, уровень его социализации, а также идентичность субъекта. Такая структура создает совокупность частной самооценки, которая находится в совокупной динамической системе и связана с окружающей природой.

С. Куперсмит считал, что самооценка – это отношение индивида к себе, развивающееся и приобретающее свой характер. Это может проявляться в качестве одобрения или отторжения себя, степень которых зависит от уровня убежденности индивида в своей ценности для общества [Цит. по: 33, с. 123].

По мнению М. Б. Розенберга, степень развития самопознания человека, уровень его уверенности в себе и позитивного отношения ко всем событиям, попадающим в его «Я» – все это демонстрирует самооценка. Низкая самооценка, по мнению исследователя, является причиной самоотречения индивида, его негативизма по отношению к себе и самобичеванию.

И. С. Кон говорил о том, что самооценка является неким общим знаменателем, показывающим окончательное измерение «Я», которое выражает уровень принятия или непринятия себя самого, а также

положительное или отрицательное самоотношение, формирующееся на основании суммы оценок личности [Цит. по: 29, С. 194-199].

Данный взгляд не распространен в психологической науке по той причине, что при рассмотрении обобщенной самооценки как суммы производных индивидуальных самооценок, всегда возникает вопрос о природе появления данных производных, их функций и структуры, а также виде эмоциональной оценки. Исследователи, анализируя данный вопрос, все чаще приходили к тому, что частные самооценки напрямую связаны с представлениями о структуре самоустройства. Для решения этих проблем существует один простой способ – это предположение о комплексности частных самооценок.

Наиболее широко распространено мнение о том, что самооценка играет важную роль в личностном развитии человека, но ее составляющие – это оценочные аспекты, неравномерные между собой.

Данная идея берет свое начало из трудов У. Джеймса, который говорил о том, что неудачи в незначительных областях для личности не влияют на уровень его самооценки. Большинство современных исследователей придерживаются именно этой идеи, делая упор на том, что обобщенная самооценка – это совокупность индивидуальных самооценок, расположенных по их значимости для человека. Одновременно с этим исследователи говорят о том, что данная гипотеза практически не подтверждается из-за отсутствия достаточных данных [Цит. по: 30, с. 27].

Р. Уайли при исследовании природы самооценки человека выразил свое негодование по рассматриваемой выше идеи, так как он считает что суммирование индивидуальных оценок является проявлением «теоретического невежества», а при рассмотрении обобщенной самооценки следует рассматривать те пункты, которые играют важную роль в жизни индивида.

По мнению М. Б. Розенберга существует теория определенного аспекта «Я», которая варьируется в зависимости от самооценки человека, а

также двух важных значений: высокий уровень – повышает самооценку, а низкий – снижает ее, следовательно, вклад самооценки меньше в те моменты жизни человека, которые для него менее значимы [Цит. по: 15, С. 91-95].

Исходя из всех вышеизложенных идей о природе самооценки и «Я-концепции», можно представить структуру самоустановки следующим образом: существует два уровня самооценки – частный и общий, при этом они образованы на принципе единства данных уровней за счет интеграции суммы частных оценок в обобщенную.

Хотя эти взгляды и их очевидные доказательства были распространены, прямых доказательств обоснованности этих взглядов найдено не было [34, С. 71-76].

Во многом такое положение связано с тем, что существует некий общий смысл взаимодействия между самооценкой и смыслом ее влияния. На основе теории когнитивного равновесия Л. Фестингер и Э. Марвелл пришли к выводу о большом влиянии низкой оценки личностных качеств на потребности личности и формировании высокой самооценки. Наилучшим выходом из данной ситуации, по мнению авторов, является снижение значимости аспектов, оцениваемых индивидом отрицательно.

В дальнейшем М. Б. Розенберг получил в своих трудах научное подтверждение рассматриваемой идеи. Это произошло в момент обнаружения тесной связи людей с их преуспевающей стороной. Одновременно с этим автор акцентирует свое внимание на том, что свобода манипулирования не безгранична, так как критерии формирования самооценки всегда зависят от объективных жизненных ситуаций. В соответствии с различными гипотезами о взаимодействии между уровнем самооценки и субъективным значением индивидуального качества, были созданы различные модели веса частичной уверенности в себе, интегрированные в глобальную самооценку [Цит. по: 15, С. 139-143].

В исследовании К. Ходжа и Д. Маккарти можно найти основное определение интегральной природы самооценки. Авторами была изучена связь между частными самооценками, ценностями и установками человека, и его обобщенной самооценкой, для этого они использовали различные модели, позволяющие измерить самооценку по уровню ее важности.

Одновременно с этим К. Ходжа и Д. Маккарти использовали в своих трудах эмпирические оценки, полученные за счет нахождения коэффициентов корреляции между интегральной и обобщенной самооценкой. Однако данный метод не привел их к формированию существенных выводов о природе самооценки.

На базе полученных данных исследователями были сформулированы следующие выводы: интегральная самооценка и общая самооценка представляют собой структуры, характеризующиеся различным психологическим содержанием; индивидуальные проверки практически не важны для проведения корреляционного исследования, так как важно, в первую очередь, оценить ценность каждого аспекта [14, С. 267-272].

Наравне с проведенными выше исследованиями предпринимались попытки разработки иерархии структур взаимоотношений, основная идея которых заключается в связи самооценки личностных качеств и общей самооценки, что может быть неким промежуточным состоянием личности, показывающим ее личностное выражение и сферы человеческой деятельности.

Р. Соррель разработал модель «номологической сети», которая основана на переменных самооценки, при этом он обобщил большое количество областей, влияющих на формирование понимания собственного «Я» человеком. По мнению Р. Соррела созданная им модель дает возможность рассмотреть самооценку, как главный аспект развития личности, находящийся на вершине иерархии принятия, при этом она может быть разделена на академическую и неакадемическую самооценку,

содержащие в своем составе эмоциональный, социальный и физический аспект [Цит. по: 4, С. 125-129].

Исходя из данной точки зрения, можно сделать вывод об общей природе самооценки и «Я-концепции».

Д. Канлан пришел к выводу, что основной мотивацией для собственного самоуважения себя как полноценной личности необходимо максимально увеличить опыт положительного отношения к себе, сокращая при этом негативное самоотношение. По его мнению, наибольшее количество мотивов самоуважения и последовательности «Я» сходятся, однако индивид целенаправленно может сохранять негативный образ своего эго, имея четкую положительную оценку окружающих [Цит. по: 37, С. 21-36].

В современной теоретической психологии существует 3 основных понимания концепции самоотношения, каждое из которых отличается своей теоретической основой и значением в исследовании самооценки:

- 1) любовь к себе;
- 2) самопрезентация;
- 3) чувство компетентности.

Основным различием между любовью к себе и самосознанием является глубина данных понятий. Самосознание – это процесс, подчеркивающий все предпосылки сознания, суждения человека о себе самом. Любовь к себе – это наиболее глубокий процесс самоанализа, который представляет собой совокупность интенсивных импульсов и энергии человека, его фундаментальную неопределенность [17, С. 125-131].

Одним из интересных методов по самооценке является метод естественности, в основу которого ложатся эмоции и переживания индивида, приводящие к тому или иному самоотношению. Наиболее широко данный метод описан К. Роджерсом, который четко определял

границу между отношения к себе с точки зрения самоуважения и самосознания.

Р. Уайли дает большое значение тому, что самооценка – это неизбежная черта характера индивида, так как очень сложно принимать или отвергать себя без собственного отношения и оценивания своих личностных качеств. Однако механизм формирования рассматриваемых компонентов совершенно другой, т.е. самооценка всегда основывается на сравнении своих достижений с достижениями окружающих людей. Одновременно с этим процесс самопринятия – это не оценивание себя, а некий окончательный результат прилагаемых усилий в совокупности с общим отношением к жизни, которое формируется у каждого индивида с раннего детства [Цит. по: 43, С. 201-208].

К. Роджерс рассматривает самооценку, как совокупность самопринятия и самоотношения, представляющих собой сложную структуру эмоциональных компонентов. Данного мнения также придерживается и П. Гордон, рассматривающий основу формирования самооценки, как эмоциональный аспект развития личности вместе с самоуважением и чувством собственного достоинства [Цит. по: 39, С. 348-352].

Большинство психологов считают, что аффективный процесс равносильен самооценки, описанной с точки зрения эмоциональной составляющей. Р. Бернс резюмировал все мнения ученых, совпадающих с данной точкой зрения, и пришел к выводу о том, что самооценки присуща такая черта, как чувство собственной значимости в обществе, чуждая для аффективного процесса [Цит. по: 13, С. 103-109].

Таким образом, анализируя теоретическую литературу, мы выделили основные научные подходы к изучению самооценки:

1. Существует обобщенная самооценка, представляющая собой целостное образование, показывающее уровень позитивного отношения к себе самому.

2. Обобщенная самооценка состоит из ряда частных оценок важных жизненных аспектов индивида.

В современной практической психологии самооценка трактуется как сложное динамическое воспитание личности, некий показатель психологического и умственного развития индивида, который, в первую очередь, выполняет функцию регуляции поведения индивида и его отношения к жизни.

Исходя из анализа литературы, можно сделать вывод о том, что самооценка – это совокупность самоотношения человека, самопринятия и частных оценок значимых событий, формирующаяся с раннего детства под влиянием личностных особенностей развития и окружающего общества.

1.2 Особенности формирования самооценки в подростковом возрасте

Один из самых сложных периодов становления личности человека, который связан с профессиональным самоопределением, сменой своей деятельности, сменой коллектива и т. д. – это подростковый возраст. На данном этапе возникает большое количество проблем, которые возникают из непонимания взрослых, непринятия обществом.

Подростковый мир очень сложный и противоречивый, полный ежедневных изменений физиологического, психологического характера. Подросток, в первую очередь, нуждается в понимании со стороны взрослых и сверстников.

Подростки амбициозны, при чем их амбиции совершенно противоположны друг другу, с одной стороны они проявляют страстный интерес ко всему, что творится во внешнем мире, а, с другой, они очень легко уходя вовнутрь себя, в свои мысли и переживания [37, С. 71-76].

Проявляемый интерес к собственному «Я», к своим потребностям, особенностям, возможностям возникает на всех ступенях развития ребенка, однако именно в подростковом возрасте данный процесс наиболее сложен и интересен одновременно.

Самосознание – это сложный процесс, который характеризуется тем, что полностью направлен на саму личность и собственные особенности. В процессе самосознания индивид всегда выступает одновременно в роли познающего и познаваемого. Важнейшим аспектом самосознания подростка является формирование самооценки.

На начальных стадиях развития ребенок в первую очередь ценит свои физические качества и способности ("Я большой", "Я сильный"), затем начинает распознавать и оценивать практические навыки, действия, моральные качества. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора человеческого поведения, обучения, работы, общения, самообразования [46, С. 25-31].

В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новый уровень, пополняется новым содержанием, обретает новые функции. Именно на данном этапе ребенок воспринимает себя как личность с определенным набором психических качеств, которые необходимы для полной социальной адаптации в обществе.

Процесс самопознания в подростковом возрасте приобретает обобщенный характер, он начинает сравнивать себя с другими людьми, выделяет нормы и стандарты отношений, постепенно выясняя свою роль в общественной жизни. Самосознание подростка – это некий фундамент личности, он фокусируется на себе, находясь в центре внимания [10, С. 87-95].

На формирование самооценки подростка влияет ряд факторов:

1. Самооценка напрямую зависит от членов семьи.

С. Куперсмит в своих исследованиях пришел к выводу, что больше половины детей с низкой самооценкой в семье не являются единственным ребенком, зачастую они имеют старших братьев и сестер. Зато у единственных детей в семье есть те необходимые условия, которые определяют формирование адекватной самооценки.

Ребенку удалось получить в семье такое качество, как

сотрудничество, он убедился, что родители готовы дать ему любовь, заботу и внимание. Это является фундаментальной основой для социального развития. Ревность и соперничество детей очень редко идентифицируются в этих семьях [Цит. по: 26, с. 224].

2. Немаловажным фактором в формировании самооценки ребенка являются супружеские отношения.

У 50% подростков с низкой самооценкой – неполноценная семья. Конфликты, разводы родителей, рукоприкладство и остальные проблемы в отношениях отца и матери приводят к тому, что у подростков возникают эмоциональные расстройства и правонарушения различной тяжести, приводящие к формированию неадекватной самооценки.

3. Принятие и отталкивание ребенка.

На формирование адекватной самооценки влияет процесс принятия ребенка в семье, т.е. личность ребенка будет полноценной только в том случае, если родители принимают и понимают его, не отталкивают в период сложных возрастных периодов, всячески помогают в решении подростковых проблем и трудностей [42, С. 140-145].

4. Снисходительность и требовательность в процессе семейного воспитания.

С самых ранних времен развития психоанализа последователи настаивали на более мягких методах обучения, которые предполагают свободу выражения недовольства внутренними импульсами ребенка. Однако результаты исследования Куперсмита показывают, что более необходимо устанавливать отношения с ребенком на основе требовательности. Четкая и разумная система требований к ребенку должна стать основой для надлежащего семейного воспитания [33, С. 400-409].

5. Заинтересованность родителей в ребенке и его жизни.

Психологи пришли к выводу, что уровень самооценки ребенка напрямую зависит от того, заинтересованы ли родители в его жизни, т.е.

чувствует ли он потребность в своей семье.

Интерес детей к обучению является результатом основных показателей общего интереса родителей к детям. Оценка того, как ребенок проявляет себя в школе, отражается в его дневнике. На основе чего можно сделать вывод, что реакция родителей на записи в дневник их ребенка характеризует отношение этих же родителей к учебе ребенка в целом, его личным качествам и способностям.

Низкая самооценка не имеет ничего общего с наказанием, она напрямую связана с равнодушной реакцией родителей на школьные отметки и достижения ребенка [3, С. 227-232].

И наоборот, если родители поддерживают своих детей, то их самооценка будет значительно выше, чем у детей с безразличными родителями.

Если родители не заинтересованы в успехах своего ребенка, то можно смело сказать, что они не заинтересованы в ребенке в целом. Так же, очень противоречиво, но истинно: если мать или отец ругают ребенка за плохие оценки или наказывают, это свидетельствует об их интересе и заботе о нем.

Для формирования у ребенка адекватной самооценки важно разнообразие семейных отношений. Например, завтракать, обедать и ужинать всей семьей [30, С. 301-314].

Самооценка определяет восприятие ребенком заинтересованности в нем окружающими. Когда ребенок уверен в себе, он уверен и в том, что другие могут быть заинтересованы в нем. Хорошее отношение родителей к ребенку укрепляет это убеждение. Дети чутко чувствуют и умеют различать интерес или безразличие со стороны родителей [18, С. 146-151].

Важно понимать, что для того, чтобы сформировать адекватную самооценку, ребенок должен чувствовать свою важность и ценность для родителей. А это достигается только путем любви, активного участия в жизни ребенка, интереса к его увлечениям, уважения, внимательности к

мелочам [41, С. 142-147].

Так же, важно отметить, что положение семьи в обществе оказывает большое значение на формирование самооценки старшего школьника.

Если самооценка определяется восприятием других людей, следует ожидать, что представители высшего класса будут иметь наибольшую ценность. Статус молодых людей в обществе зависит не от их достижений, а от социального статуса их родителей. Следовательно, очень вероятно, что чувство собственного достоинства формируется в подростковом возрасте благодаря мнению родственников, друзей и соседей, а не социальным ценностям. [10, С. 57-59].

В семьях, которые принадлежат к высшим слоям общества, родители ведут себя по-другому по отношению к сыновьям и руководствуются ценностями, отличными от ценностей родителей из низшего класса. Что касается дочерей, то разница гораздо меньше. Эти различия в поведении и ценностях родителей связаны с уровнем самооценки детей. В семьях среднего класса сыновья получают больше психологической поддержки от своих отцов, чем в семьях рабочего класса. Дочери обоих классов могут рассчитывать на поддержку своего отца примерно в одинаковой степени. Испытуемые, которые описывали свои близкие отношения со своими отцами, имели более высокую самооценку и более стабильное представление о себе, чем те, кто сообщал о противоречивом и отчуждающем характере этих отношений. Это показывает, что одной из причин высокой самооценки детей являются тесные отношения между ребенком и отцом, то есть структура семейных отношений играет важную роль в формировании самооценки [35, С. 66-71].

Взгляд человека на самого себя в значительной степени зависит от того, как его оценивают окружающие, особенно если он является предметом коллективной оценки. Под влиянием благоприятных мнений повышается самооценка, неблагоприятные мнения снижаются. Часто эти изменения очень стабильны, и в то же время укрепляется самооценка, на

которую оценка окружающих не оказывала влияния [30, С. 172-184].

Одному человеку ужасно стыдно быть вторым, а не первым в мире, второй радуется победе в региональных соревнованиях. Чем выше уровень запросов, тем сложнее их выполнить. Удача и неудача в любой деятельности существенно влияют на самооценку индивида по отношению к его способностям [Цит. по: 13, с. 109].

Таким образом, мы выявили особенности формирования самооценки в подростковом возрасте.

Главную роль в формировании самооценки старшего школьника играет семья. Наличие обоих родителей, количество детей в семье, отношение родителей к ребенку, социальное положение семьи все это определяет самооценку старшего школьника. Так же, немаловажно его окружение, как оно к нему настроено. Для формирования адекватной самооценки у ученика 10 класса родители должны уделять много внимания кругу его общения, новым знакомым, отношению к школе.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования

Для того, чтобы теоретически обосновать модель психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, необходимо воспользоваться методами целеполагания и моделирования.

Формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми для обеспечения качественной жизнедеятельности [Цит. по: 23, с. 79].

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель формирования адекватной самооценки у учащихся 10-ых классов.

Дерево целей – это организованная, составленная по иерархическому принципу совокупность целей системы программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [Цит. по: 22, с. 16].

Цели на различных уровнях данного древа значительно отличаются друг от друга. По уровню от самых абстрактных, до более конкретных целей и практических задач. Дерево целей является наиболее распространенным методом от построения целей и задач до реализации, «от общего к частному».

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели [27, с. 39].

Дерево целей – это схематическое изображение, которое показывает разбивку совокупных целей на подцели. Верх схемы интерпретируется как цели, ребра или же дуги – как связи меж целями. Данное древо увязывает цели высочайшего значения с определенными способами их заслуги на низшем производственном уровне сквозь ряд интервальных звеньев [23, с. 16].

Психологическое моделирование включает в себя искусственное происхождение и разработку особых критериев, инициирующих нужные по цели исследования (анализ, научение) ответные реакции, воздействия или же взаимосвязь природных носителей психики (человека или же зверей).

Иными словами, экспериментатор в зависимости от предмета и задач изучения делает для изучаемого объекта своеобразную психогенную

историю, в итоге чего моделируется его поведение (для человека в форме работы и общения).

Первый этап моделирования – это целеполагание, или же составления дерева целей.

Так как проектирование и внедрение инновационных технологий обрело большую значимость, моделирование стало важнейшей задачей современной педагогики и психологии [51, с. 448].

Моделирование – это научный метод, суть которого заключается в осуществлении различных манипуляций, связанных с моделью (создание, трансформация, интерпретация) [Цит. по: 46, с. 175].

«Моделирование – опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель): а) находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом; б) способная замещать его на определенных этапах познания и в) дающая при исследовании, в конечном счете, информацию о само моделируемом объекте [Цит. по: 55, с. 307].

Яковлев Е. В и Н. О. Яковлева определили моделирование как «воспроизведение характеристик некоего объекта на другом объекте, специализированном для его изучения, который носит название модель» [Цит. по: 25, с. 26]. Изучить основные характеристики исследуемого процесса и составить целостный образ можно с помощью метода моделирования.

Форма моделирования, как метода исследования объектов на их моделях, зависит от используемых моделей и сферы применения моделирования. Необходимо понимать, что модель является системой объектов или обозначений, которая в заданных обстоятельствах может служить заменой объекту-оригиналу, воспроизводя интересующие свойства и характеристики оригинала.

Специфика же психологической модели заключается в том, что воспроизводится определенная психическая деятельность с целью ее изучения или усовершенствования.

Модель – некий материальный или придуманный объект или явление, заменяющий оригинал, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования [Цит. по: 1, с. 368].

Разработка любой модели предусматривает ряд этапов:

Первый этап построения модели предполагает наличие каких-либо сведений об объекте-оригинале. Познавательные возможности модели обуславливаются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) какие-либо существенные черты объекта-оригинала. Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле. Из этого следует, что для одного объекта может быть построено несколько «специализированных» моделей, концентрирующих внимание на определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризующих объект с разной степенью детализации.

На втором этапе модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, при которых сознательно изменяются условия функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении». Конечным результатом этого этапа является множество (совокупность) знаний о модели.

На третьем этапе осуществляется перенос знаний с модели на оригинал, т. е. формирование множества знаний. Одновременно происходит переход с «языка» модели на «язык» оригинала. Процесс переноса знаний проводится по определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы с учетом тех свойств объекта-оригинала, которые не нашли отражения или были изменены при построении модели.

Четвертый этап – практическая проверка получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им [Цит. по: 9, с. 541].

В изучении самооценки старших подростков важную роль играет целеполагание, которое проводится на первом этапе моделирования. Целеполагание эффективно реализуется с помощью метода «дерево целей», который позволяет более структурировано и информативно исследовать проблему. Метод «дерева целей» был предложен Ч. Черменом и Р. Акоффом в 1957 году и представлял собой упорядочивающий инструмент, позволяющий формировать компоненты общей целевой программы развития и соответствия со специфическими целями различных уровней и областей деятельности [Цит. по: 22, с. 104].

Доктор психологических наук, Долгова Валентина Ивановна определила дерево целей как «структурно-построенную по иерархическому принципу (распределенную по уровням, проранжированную) совокупность целей экономической системы, плана, программы, в которой определяется генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [25, с. 268].

Уникальность данного метода заключается в отображении способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня. Перед построением «дерева целей» необходимо решить перечень задач, которые соответствуют этапам его построения.

На первом этапе необходимо определить главную (общую) цель и проанализировать ее, сопоставив с психолого-педагогическими задачами.

Второй этап подразумевает разделение общей цели второстепенные цели (подцели 1-го уровня). На этом прослеживается смысловая связь с генеральной целью.

Во время третьего этапа подцели 1 уровня подразделяются на подцели 2-го уровня. Здесь между ними также должна присутствовать логическая связь.

На четвертом этапе проводится разделение подцелей 2-го уровня на различные блоки деятельности, элементы, то есть детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

На заключительном этапе необходимо проверить, чтобы все цели соответствовали содержанию работы и, каждый компонент «дерева целей» был направлен на единый результат.

Обобщая все вышесказанное, можно утверждать, что «дерево целей» должно быть единой системой взаимосвязанных элементов [23, с. 89].

Представим «дерево целей» психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать проблему изучения психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

1.1. Изучить основные подходы зарубежных и отечественных авторов к изучению самооценки.

1.2. Выявить особенности формирования самооценки в старшем подростковом возрасте.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование самооценки учащихся 10-х классов.

2.1. Определить этапы, методы, методики проведения исследования самооценки учащихся.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать полученные результаты исследования самооценки учащихся.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей и подростков по формированию адекватной самооценки у подростков.



Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, проработанную от общего к целому, совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго уровней.

Далее, на основе «дерева целей» разрабатывается модель формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов.

Графическое изображение модели формирования самооценки учащихся 10- классов представлено на рисунке 2.

Модель психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования состоит из следующих компонентов: теоретического блока, диагностического блока, формирующего блока, аналитического блока и блока оценки результата.

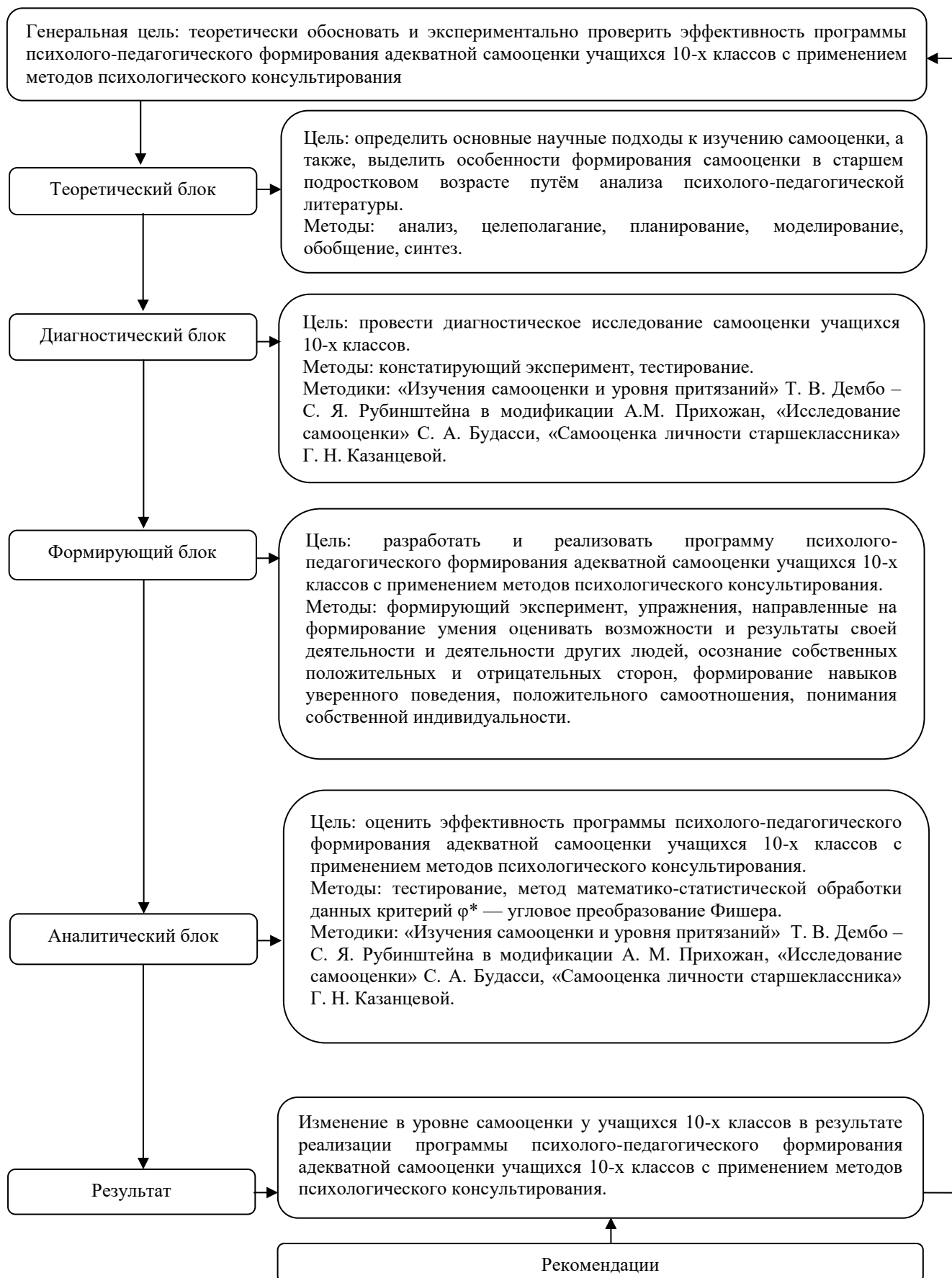


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования

Характеристика блоков:

1. Теоретический блок включает в себя постановку цели, задач, методов, определение основных научных подходов к изучению самооценки, а также, выделение особенностей формирования самооценки в старшем подростковом возрасте путём анализа психолого-педагогической литературы.

Методы: анализ, целеполагание, планирование, моделирование, обобщение, синтез.

2. Диагностический блок включает в себя диагностическое исследование самооценки у учащихся 10-х классов.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Исследование самооценки» С. А. Будасси, «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой.

3. Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию программы психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

Методы: формирующий эксперимент, упражнения, направленные на формирование умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей, осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, положительного самоотношения, понимания собственной индивидуальности.

4. Аналитический блок включает в себя оценку эффективности программы психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

Методы: тестирование, метод математико-статистической обработки данных критерий χ^2 — угловое преобразование Фишера.

Таким образом, в данном параграфе было разработано дерево целей и модель психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-классов с применением методов психологического консультирования, с целью наглядной демонстрации системы и определение структуры или поведения системы.

Выводы по главе 1

В первом параграфе нами были рассмотрены основные подходы зарубежных и отечественных авторов к изучению самооценки. В результате чего мы выяснили, что в современной практической психологии самооценка трактуется как сложное динамическое воспитание личности, некий показатель психологического и умственного развития индивида, который, в первую очередь, выполняет функцию регуляции поведения индивида и его отношения к жизни.

Исходя из анализа литературы, можно сделать вывод о том, что самооценка – это совокупность самоотношения человека, самопринятия и частных оценок значимых событий, формирующаяся с раннего детства под влиянием личностных особенностей развития и окружающего общества.

Второй параграф был посвящен особенностям формирования самооценки в старшем подростковом возрасте. Было определено, что в основе первоначальной самооценки лежит способность сравнивать себя с другими детьми.

Третий параграф был посвящён теоретическому обоснованию модели психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-классов с применением методов психологического консультирования, которая состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования самооценки

Этапы выполнения выпускной квалификационной работы подразумевают логический порядок и взаимосвязь опытно-экспериментальной или исследовательской работы. В данной работе использовались следующие этапы:

1. Поисково-подготовительный: проводился теоретический анализ методической, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; конкретизация цели, предмета, объекта, методов, гипотезы исследования; осуществлялся подбор диагностических методик для проведения констатирующего эксперимента; составление модели коррекционной работы.

2. Опытно-экспериментальный: первичная диагностика испытуемых; реализация программы формирования адекватной самооценки у старших подростков; вторичная диагностика испытуемых после реализации программы.

3. Контрольно-обобщающий: осуществлялся анализ, теоретическое обоснование и статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании были использованы теоретические методы, эмпирические и математико-статические [10, С. 123-135].

В данном исследовании нами была проведена математико-статическая обработка данных, с целью подтверждения или опровержения гипотезы.

К теоретическим методам мы относим: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, планирование, моделирование, обобщение, синтез.

К эмпирическим методам относятся: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.

К математико-статистическим: Критерий φ^* — угловое преобразование Фишера.

Критерий Фишера предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект. Суть углового преобразования Фишера состоит в переводе процентных долей в величины центрального угла, который измеряется в радианах.

Методики исследования:

1. Методика «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан.
2. Методика исследования самооценки С. А. Будасси.
3. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой.

Дадим характеристику использованным методам и методикам исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, подразумевающий операцию мысленного или реального разделения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, который реализуется в процессе познавательной или предметно-практической деятельности человека.

Целеполагание – это процесс выбора и определения цели, представляющей идеальный образ результата деятельности. Целеполагание осуществляет важные методические и методологические функции. Оно является реальным интегратором действий в системе «цель

– средства достижения – результат деятельности», осуществляет функционирование факторов детерминации деятельности: интересов, потребностей, мотивов и стимулов.

Планирование — оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей; деятельность (совокупность процессов), связанная с постановкой целей (задач) и действий в будущем.

Моделирование – метод теоретического познания, состоящий в исследовании каких-либо явлений, процессов или систем путем построения и изучения их моделей; использование моделей для определения поведения и характеристик реальных систем [Цит. по: 51, с. 249].

Теоретическая модель — это универсальное средство научного познания, которое служит для воспроизведения и закрепления в знаковой форме строение, свойства и поведение реальных объектов.

Под методом обобщения понимается форма приобретения знаний путем перехода от частного к общему в некоторой модели мира. То есть, для определенной группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, которое отражает общие свойства этих явлений на уровне нового знания о них. Каждое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, что позволяет группировать явления и обозначать эту группу каким-либо понятием [Цит. по: 23, с. 398].

Синтез - процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей или понятий в целое или набор [Цит. по: 61, с. 200].

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это значит активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта [Цит. по: 7, с. 140].

В исследовании применялись констатирующий и формирующий эксперимент.

Целью констатирующего эксперимента, который может быть как естественным, так и лабораторным, является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. В констатирующем эксперименте фиксируются изменения, происходящие с зависимыми переменными, а не влияние на них, как в формирующем эксперименте [Цит. по: 7, с. 145].

Формирующий эксперимент предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики [Цит. по: 49, с. 127].

«Тестирование — это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий» [8, С. 58-66].

Тест – это стандартизированное задание или специфически связанные между собой задания, которые позволяют выявить степень выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам. В результате тестирования обычно получают некоторую количественную характеристику, показывающую меру выраженности исследуемой особенности у личности. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами. Следовательно, с помощью теста определяется имеющийся уровень развития некоторого свойства в объекте исследования и сравнивается с эталоном или с развитием этого качества у испытуемого в более ранний период [Цит. по: 9, С. 140-143].

Есть определенные правила проведения тестов и объяснения результатов. Эти правила четко проработаны, и основные из них имеют следующее значение:

1. Необходимо обязательно проинформировать тестируемого, в каких целях проводится тестирование.

2. Прежде чем начать тестирование, необходимо познакомить тестируемого с инструкцией по выполнению теста, исследователь должен быть уверен, что инструкция понята правильно.

3. Создать благоприятную обстановку для выполнения теста, в кабинете должно быть тихо и спокойно, исследователь должен дать возможность испытуемому самостоятельно поработать с текстом, без подсказок и любого рода помощи.

4. Исследователь должен соблюдать все методические указания по обработке полученных результатов, которые соответствуют проведенному тесту или заданию.

5. Исследователь должен обеспечить полную конфиденциальность полученной в ходе тестирования информации, не допустив ее распространения.

6. Ознакомление тестируемого или его ответственного лица с результатами исследования должно проходить очень корректно, чтобы не навредить тем самым испытуемому.

7. Исследователь должен на протяжении всего тестирования уметь работать с различными методами и методиками, уметь их соотносить с друг другом, определять их согласованность. А также постоянно развиваться в этом направлении, приобретать новый опыт [6, С. 98-120].

В качестве методик исследования, которые полностью соответствовали этим критериям, были применены: методика «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан (см. Приложение 1), методика исследования

самооценки по С. А. Будасси (см. Приложение 1), и «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой (см. Приложение 1) [1, С. 231-235].

Методика «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо - С. Я. Рубинштейн названа в честь двух ее авторов. Тамара Вульфовна Дембо определила цель этой методики – изучить представления о счастье. Суссана Яковлевна Рубинштейн, в свою очередь, модифицировала данную методику для изучения самооценки. Сравнивая ее модификацию с первоначальным вариантом, можно проследить расширение методики по количеству шкал (их стало 4 вместо одной - «здоровье», «ум», «характер», «счастье»), и по дополнительным вариантам интерпретации. Яньшин П. В. внес свою лепту в создание методики и добавил еще две обязательные шкалы: «удовлетворенность собой» и «оптимизм». Доктор психологических наук, А. М. Прихожан, окончательно усовершенствовала методику, добавив следующие три шкалы: «авторитет у сверстников», «умение многое делать своими руками, внешность». А вместо шкалы «счастье» введена шкала «уверенность в себе».

В исследовании использовалась именно модифицированная методика А. М. Прихожан, так как она оказалась наиболее полной, имеющей больше нужных аспектов сравнения. Испытуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание [5, С. 141-149].

Цель данной методики: изучение особенностей самооценки.

Испытуемому выдается бланк (Приложение 1), на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально — с целой группой, так и

индивидуально. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10–12 минут [Цит. по: 3, с. 222].

Данную методику мы выбрали в качестве основной, потому что она доступна и легка для понимания учащихся 10-ых классов. Она проста в исполнении и интерпретации, так же, не занимает много времени на проведение. Бесспорным достоинством является валидность и надежность методики.

Так же, для достоверности исследования нами была выбрана дополнительная методика исследования самооценки по С. А. Будасси. Тест С. А. Будасси на самооценку (см. Приложение 1) позволяет провести исследование самооценки личности, измеряемое количественно.

Цель данной методики: определение уровня самооценки.

В основе данной методики лежит способ ранжирования. Психодиагностика самосознания, самоотношения, самооценки направлена на изучение и оценку представления о себе. “Я-концепция”, есть сумма “Я-реального” и “Я-идеального”, важный фактор формирования, выбора того или иного типа поведения человека. Которое во многом определяет направление его деятельности, поступки, совершаемые во всех сферах жизни, при контактах с людьми. Анализ "Я-образа" позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют значительную часть его представлений о себе - его "Я-концепцию" [Цит. по: 4, с. 95].

Методика «Самооценка личности старшеклассника» предложена Г. Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника и состоит из 32 суждений, которые предполагают пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме: очень часто - 4 балла; часто - 3 балла; иногда - 2 балла; редко - 1 балл; никогда - 0 баллов. Тест проводится в индивидуальной и групповой формах. [Цит. по: 7, с. 46].

Обработка результатов производится по подсчету общего количества баллов по всем суждениям:

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.

Цель данной методики: исследование самооценки.

Таким образом, выбранные методики отвечают критериям качества и подходят для диагностики уровня самооценки у учащихся 10-ых классов [8, с. 384-391].

Критерий Фишера предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект. Суть углового преобразования Фишера состоит в переводе процентных долей в величины центрального угла, который измеряется в радианах

Большей процентной доле будет соответствовать больший угол φ , а меньшей доле - меньший угол, но соотношения здесь не линейные: $\varphi = 2 \cdot \arcsin(\sqrt{P})$, где P процентная доля, выраженная в долях единицы. При увеличении расхождения между углами φ_1 и φ_2 и увеличения численности выборок значение критерия возрастает. Чем больше величина φ^* , тем более вероятно, что различия достоверны.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой исследования являлось МБОУ «СОШ №7» г. Чебаркуль. Исследование проводилось в 10-х классах (10 «А» и 10 «Б»). Выборку составили 33 человека, возраст испытуемых от 15 до 17 лет.

Большинство учащихся соответствуют правилам образовательного учреждения. Носят школьную форму, не опаздывают. В общении сдержаны, воспитаны и вежливы. Среди учеников двух классов

существуют 4 ярко выраженных лидера – один из них является авторитарным и занимает должность старосты класса. К его мнению прислушиваются все ученики. Остальные 3 лидера являются помощниками старосты. Их можно охарактеризовать как харизматичных, инициативных и идейных учеников. Отверженных и изгоев классе не было выявлено, но есть учащиеся, которые ведут себя обособленно в некоторых ситуациях.

В общении с педагогами учащиеся проявляют дисциплину и уважение. На протяжении всего урока в классе сохранялась рабочая атмосфера и спокойствие. Так же, практически все ученики ответственно подходят к выполнению домашнего задания. Классный руководитель имеет большую значимость у учащихся и регулярно проводит с ними воспитательную работу [4, С. 198-206].

Констатирующий эксперимент на данном этапе позволил нам определить уровни самооценки у учащихся 10-ых классов. Первой была проведена методика «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, результаты которой представлены на рисунке 3. Данные, полученные в результате первичной обработки, приведены в Приложении 2, таблице 2.1.

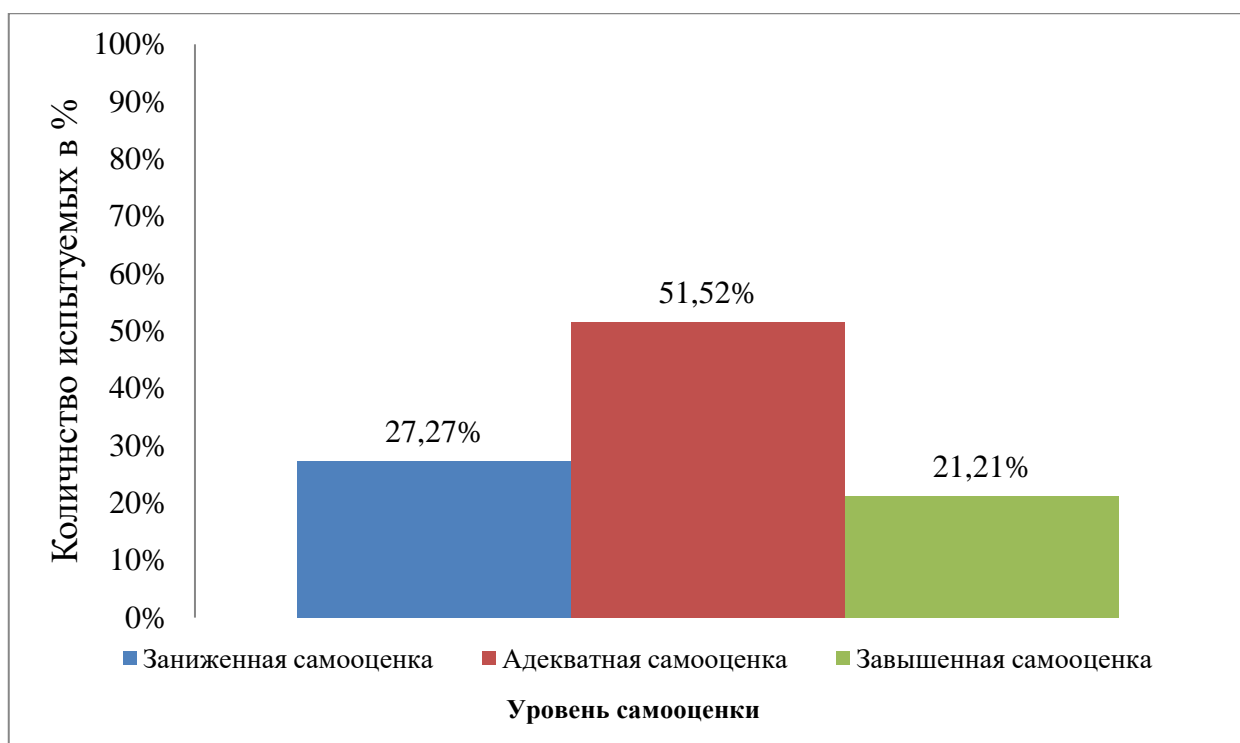


Рисунок 3 - Результаты изучения уровня самооценки учащихся 10-х классов по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Как можно заметить на представленной диаграмме, низкий уровень самооценки имеют 27,27 % (9 человек). Такие учащиеся зачастую не уверены в собственных силах, некоммуникативные, закрытые, нерешительные.

Средний, адекватный уровень самооценки имеют 51,52% (17 человек). Учащиеся с адекватным уровнем самооценки не сравнивают себя с другими. Объективно оценивают себя и свои способности, имеют личные границы. Спокойно реагируют на критику, а также позитивно оценивают себя и окружающих.

Завышенная самооценка была выявлена у 21,21% (7 человек). У данных учащихся личность еще не сформирована, в связи с этим, они не могут адекватно оценить результат своей деятельности, не желают приобретать новый опыт и не воспринимают критику.

Далее с учащимися была проведена методика «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси, и после обработки полученного

материала (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2) получились результаты, представленные на рисунке 4.

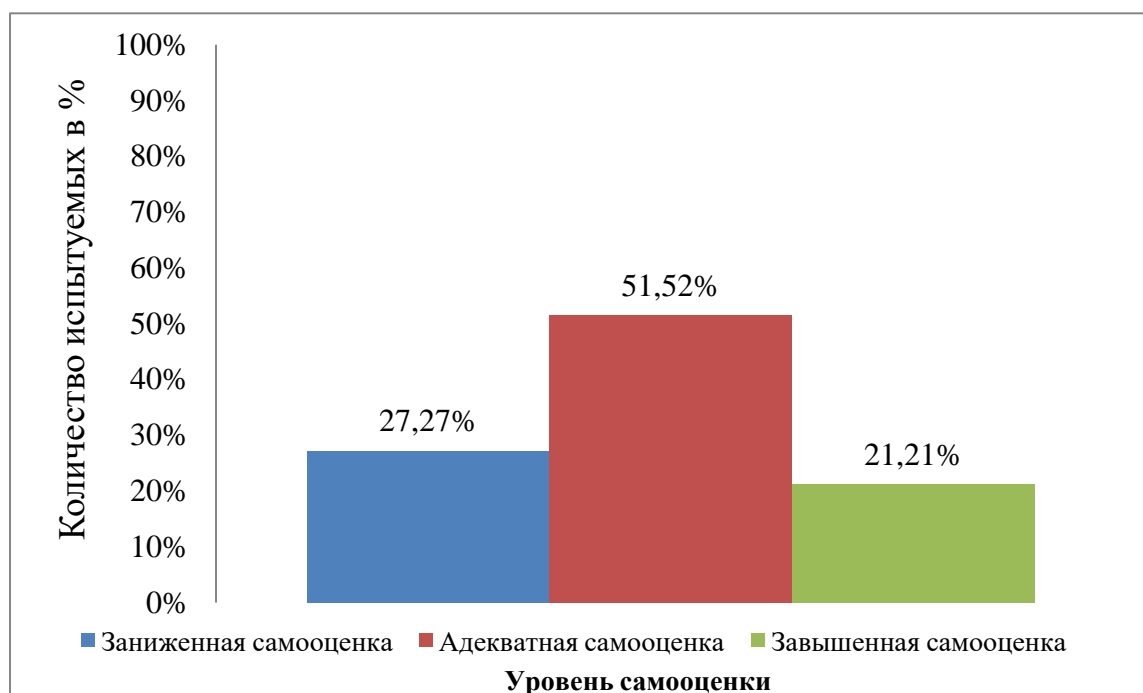


Рисунок 4 - Результаты исследования самооценки учащихся 10-х классов по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси

Исходя из полученных результатов, переведенных в проценты, мы получили следующие данные:

Низкий уровень самооценки имеют 27,27 % (9 человек). Подростки с низкой самооценкой обычно склонны ставить перед собой низкие цели и придают большое значение неудачам. Такое внутреннее состояние отражается и во внешнем виде. Опущенная голова, сжатые плечи, нерешительная походка, страх общения и знакомств, отсутствие улыбки – все это указывает на человека с низкой самооценкой.

Средним уровнем самооценки обладают 17 человек (51,52 %). Учащиеся с адекватным уровнем самооценки признают свои сильные и слабые стороны. Они решительны и целеустремлены. Не боятся брать на себя ответственность, так как знают свои сильные и слабые стороны. Для уверенного в себе человека важно совершать ошибки, анализируя причины, чтобы не повторять их снова [34, С. 65-69].

Завышенной самооценкой обладают 7 человек (21,21 %). Эти люди преувеличивают свою значимость и добродетели, они выдвигают высокие требования к окружающим и категорически не воспринимают критику в свою сторону. У них есть такие качества, как эгоизм и необоснованная самоуверенность, которые впоследствии могут перерасти в высокомерие и эгоцентризм. Излишне уверенные в себе школьники не склонны к самоанализу и критике самих себя [29, С. 164-173].

Результаты методики «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси подтвердили результаты первой, основной методики «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, так как неадекватная самооценка была выявлена у одинакового количества людей.

Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой позволила выявить следующие результаты, представленные на рисунке 5. Данные, полученные в результате первичной обработки, приведены в Приложении 2, таблице 2.3.

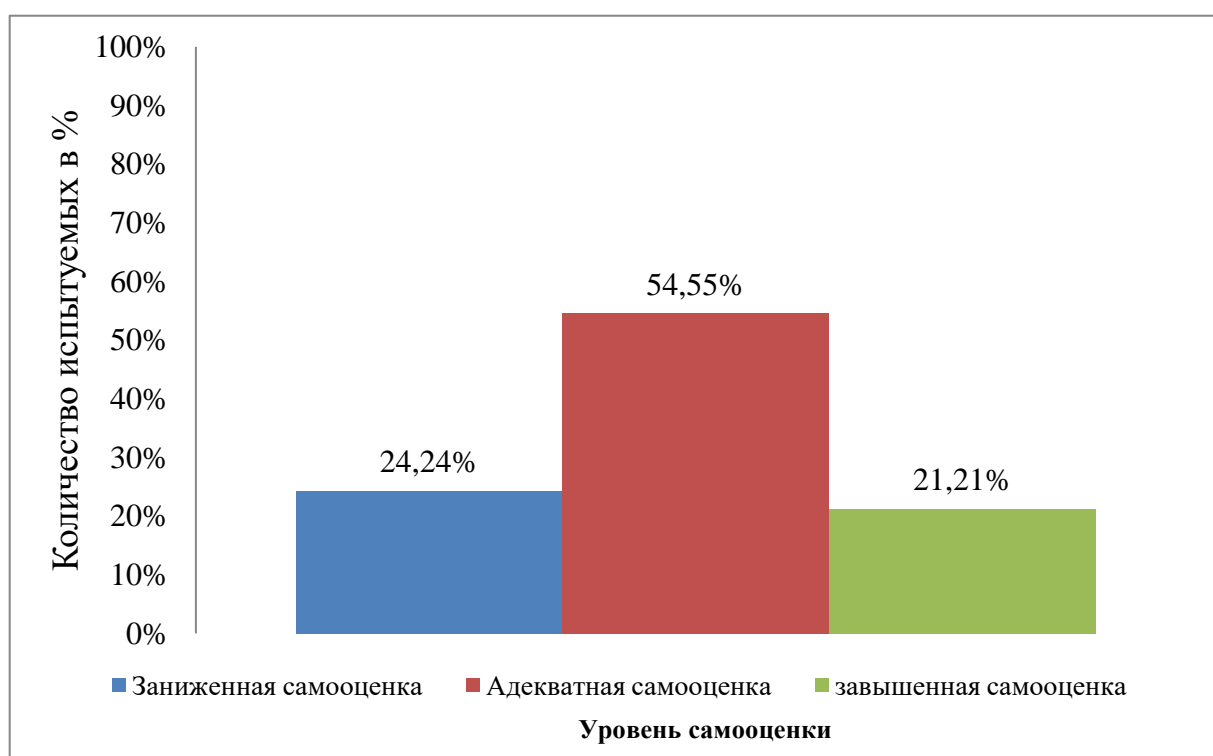


Рисунок 5 - Результаты исследования самооценки учащихся 10-классов по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой

На представленной диаграмме мы видим, что низкий уровень самооценки был выявлен у 24,24% (8 человек). Это свидетельствует об отсутствии любви к себе и неуверенности в себе. Подростки с низкой самооценкой молчаливы и замкнуты, болезненно воспринимают критику в свой адрес и зависимы от мнения окружающих.

Средним уровнем самооценки обладают 54,55% (18 человек). Такие учащиеся реально оценивают свои возможности, делают упор на свои сильные стороны. Уважают себя и других людей. Способны адекватно отстаивать свою точку зрения.

Завышенным уровнем самооценки обладают 21,21% (7 человек). Учащиеся с таким уровнем чувствуют себя достаточно комфортно и считают, что они нравятся окружающим. Зачастую они высокомерны, излишне самоуверенны и считают свое мнение истинно верным.

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что у учеников десятых классов преобладает средний, адекватный уровень самооценки. Низкая самооценка была выявлена в незначительном количестве, а вот учеников с высокой самооценкой оказалось меньше количество. Так как были выявлены учащиеся с неадекватной самооценкой, то составление рекомендаций по формированию адекватной самооценки необходимо.

В данной главе была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По результатам исследования самооценки старших подростков была выявлена неадекватная самооценка у некоторых учащихся, что является основанием для составления программы психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования

Данная программа предназначена для учащихся 10-х классов и направлена на формирование адекватной самооценки путём формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также развития положительного отношения к себе. При составлении программы опирались на труды: Грецов А. Г. «Психологические тренинги с подростками»; Григоренко Т. А. «Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии»; Анн Л. Ф «Психологический тренинг с подростками»; Макарычева Г. И «Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения»; Ежова Н. Н. «Научись общаться!: коммуникативные тренинги»; Кунигель Т. В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка»; Микляева А. В. Программа уроков психологии «Я – подросток»; Шевченко М. Ф. «Как стать успешным?» Программа занятий для старшеклассников; Широкова И. Б. Тренинг самопознания для подростков «Общение. Память».

Цель программы: формирование адекватной самооценки у учащихся 10-х классов.

Задачи программы:

1. Развитие адекватного самопознания, формирование «Я»–образа через получение знаний о себе, соотношение образа Я–идеального и Я–реального.
2. Развитие воли и уверенности у старших школьников.

3. Формирование коммуникативных навыков.
4. Снижение уровня эмоционального напряжения.
5. Развитие способности позитивного отношения к людям.

Участники программы: учащиеся 10-х классов в количестве 33 человек.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы: данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Форма работы: групповая. Выбор групповой формы работы обусловлен возрастными-психологическими особенностями подросткового возраста и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Тренинговая форма работы с подростками построена на следующих принципах:

1. Принцип активности. Предполагается активность участников тренинговой группы. В тренинге подростки вовлекаются в специально разработанные действия, проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме.

2. Принцип исследовательской творческой позиции. В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, свои личные ресурсы, возможные особенности. Для этого в тренинге используются ситуации,

позволяющие членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

3. Принцип объективации (осознания) поведения. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

4. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Срок реализации программы: 1 месяц.

Частота встреч: 2 раз в неделю.

Длительность встречи: 40–45 минут.

Ожидаемые результаты:

- расширены знания и представления подростков о себе;
- сформированы способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности;
- сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

В содержание программы входят 10 занятий по 45 минут по следующим темам:

Занятие №1. «Знаете ли вы себя?».

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- знакомство, создание положительного эмоционального фона;
- формирование мотивации к совместной деятельности;

- формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- стимулирование осознания своего «Я».

Оборудование: плакат с принципами работы в группе, листы формата А4, А5, таблички с вопросами, фломастеры, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Здравствуйте, меня зовут ИФ, я педагог-психолог. Я проведу с вами курс занятий, направленных на самопознание, совершенствование ваших представлений о себе. Занятия будут проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. Я предлагаю следующие правила (они отражены на плакате):

1. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
2. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
3. Правило равноценности. В группе все равны.
4. Правило "здесь и сейчас". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.
5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.
6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее
7. Правило «поднятой руки».

У кого-нибудь есть дополнения? Все согласны с предложенными правилами? А теперь давайте познакомимся.

Упражнение 1. «Круги».

Цель: знакомство с участниками занятия.

Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

Как я уже сказала, наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы учащихся записываются на доске.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Основная часть.

Упражнение 3. «Презентация».

Цель: знакомство, сплочение группы, самопрезентации участников, получение обратной связи и осознание каждым личной и групповой значимости гражданской идентичности.

Участников просят разбиться на пары и в течение 20 минут провести взаимное интервью (на каждое интервью отводится 10 минут) в процессе беседы можно вести записи.

Для интервью каждой паре выдается следующий алгоритм:

1. В течение 5 минут можно задавать партнеру любые вопросы.
2. В течение следующих 5 минут задать соученику вопросы:
 - как он представляет себя в качестве гражданина своей страны;
 - чем он может пригодиться своей стране;
 - чем он гордится в самом себе;
 - что он умет делать лучше всего.

Комментарии:

Разбиение на группы можно проводить в зависимости от ее состава, предварительного знакомства и других факторов, разными способами:

- тренер предлагает расщитаться на «первый – второй», или «через одного», (учащийся, сидящий слева от педагога-психолога, образует пару с подростком, находящимся через одного от него и т. д.) или ученики, сидящие друг напротив друга образуют пару;
- можно позволить группе самостоятельно разбиться на пары – это «молчаливый выбор», когда все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера;
- возможны и другие варианты разбиения, например, по сходным или различным случайным признакам (месяцу рождения, цвету глаз, букве имени и прочее).

Спустя 20 минут ведущий дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить таким образом: один из членов пары сидит на стуле, а второй встает за его спиной, положив ему руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем

того, человека, которого он интервьюировал. Важно попытаться войти в роль своего партнера, стать им на время, думать, рассуждать и чувствовать, так, как, по мнению говорящего, думал бы и переживал тот ученик, которого он представляет.

В течение 5 минут тот, кто стоит за стулом, играет роль сидящего на нем. Ровно через 5 минут я прерву представление; если кто-то закончит раньше, мы все будем молчать, пока не истечет отведенное на выступление время. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно 5 минут.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Конечно, вы можете не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому просто следует предположить, понять, почувствовать, как мог бы ответить ваш партнер. Прошу вас учесть, что тот, кого представляют, по правилам игры, не имеет права вмешиваться, и вынужден будет молчать, пока не приступим к общему обсуждению»

Обсуждение. Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание четырем аспектам:

- 1) способности учитывать время при презентации;
- 2) способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера;
- 3) способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию;
- 4) особенностям значения гражданской позиции для подростков, тому, как они представляют свои качества, связанные с гражданственностью и какие их личностные особенности могут выступать ресурсами для проявления гражданской позиции.

В процессе дискуссии могут быть заданы такие вопросы:

1. Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

2. Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилось время?)

3. Удалось ли партнеру достаточно точно рассказать сведения, полученные о тебе?

4. Насколько удалось твоему партнеру стать твоим двойником?

5. Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

6. Как ты себя чувствовал(ла), говоря от имени другого человека?

7. Думали ли вы когда-нибудь о себе, как о гражданине своей страны?

8. Как вы относитесь к тому, что многие в группе не хотят проявлять себя как граждане, а хотят быть, прежде всего, автономной и независимой индивидуальностью?

9. Как вы считаете, какой будет страна, если ее сограждане занимают пассивную позицию?

Упражнение 4. «Звездный час».

Цель: осознание личностных смыслов той или иной социальной активности как проявления гражданской позиции и патриотизма.

Ход работы. Подросткам предлагается выбрать для себя социальную роль или ситуацию, в которой может проявиться гражданская позиция или патриотизм. В качестве таких ролей могут быть: бизнесмен, журналист, ученый, политик, рабочий и другие. В качестве ситуаций могут быть использованы: выборы актива класса и школы, выборы в государственную думу, ситуация этнического конфликта и другие.

После того, как все участники группы определяться с выбором социальной роли или ситуации, их просят пофантазировать, вообразить свой «звездный час» как гражданина и патриота своей страны (школы, города, района и пр.). И подготовить небольшое выступление, речь, посвященную их «Звездному часу» – раскрытию и описанию пикового момента их саморелаксации в виртуальной реальности.

Свой «звездный час» все участники, включая ведущего,

представляют по очереди по кругу. После каждого выступления все подростки аплодируют.

Обсуждение. В ходе обсуждения анализируются выбранные роли и ситуации, уточняются понятия гражданственности, гражданина, гражданской позиции, патриотизма и патриота. Абстрактные понятия соотносятся с теми личностными смыслами, которые выразили подростки в ходе выступлений.

Упражнение 5. «Интересные вопросы».

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы»

Цель: рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников. В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем первом занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии. Подводятся итоги занятия

Занятие №2. «Путешествие к своему Я».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- формирование представления о собственной уникальности;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- формирование представления о ценности собственной личности.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Я - уникальный». Цель: формирование представления о собственной уникальности.

Упражнение 3. «Самоотношение». Цель: формирование представления о самоотношении.

Упражнение 4. «Остров мечты». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Мое самовосприятие». Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие». Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Занятие №3. «Кто я?».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- формирование более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию;
- формирование представления о своем идеальном «Я».

Упражнение 1. «Эхо». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Кто Я?». Цель: формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

Упражнение 3. «Герб своего «Я»». Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного». Цель: актуализация представлений о себе самом и своем идеальном «Я».

Упражнение 5. «Прогулка». Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Упражнение 6. «На занятии было...». Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Занятие №4. «Оценка своего «Я»».

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоотношения;
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;

– создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Упражнение 1. «Приветствие». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Пирог». Цель: формирование представления о многоаспектности самооотношения.

Упражнение 3. «Самоисследование». Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения.

Упражнение 4. «Мнения». Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самооотношение.

Упражнение 5. «Остров». Цель: снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка.

Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина». Цель: создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Упражнение 7. «На занятии было...». Цель: получение обратной связи от участников.

Занятие №5. «Маски».

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения;
- осознание представления о себе в глазах других людей.
- осознание сущности своего «Я».

Упражнение 1. «Приветствие». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Волшебное зеркало». Цель: осознание представления о себе в глазах других людей.

Упражнение 3. «Маски». Цель: формирование представления о

факторах, влияющих на формирование самоотношения.

Упражнение 4. «Без маски». Цель: осознание сущности своего «Я».

Упражнение 5. «Калейдоскоп». Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 6. «Рожицы». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №6. «Я и мой мир».

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе;
- осознание ресурсов собственной личности;
- стимулирование развития механизмов самопознания;
- формирование положительной самооценки.

Упражнение 1. «Приветствие». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Афоризмы». Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе.

Упражнение 3. «Зато я». Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Упражнение 4. «Хромая обезьяна». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Ладонка». Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Упражнение 6. «Рожицы». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;

- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Художники». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?». Цель: осознание личностных ресурсов.

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца». Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Упражнение 4. «Розовый куст». Цель: осознание возможностей своей личности.

Упражнение 5. «Путаница». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 6. «Символ уверенности». Цель: развитие позитивного принятия себя.

Упражнение 7. «Я управляю собой». Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

Упражнение 8. «Рожицы». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №8. «Быть увереннее».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Сигнал». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Письмо себе любимому». Цель: формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей.

Упражнение 3. «Объявление в газету». Цель: формирование навыков

самораскрытия, самопрезентации.

Упражнение 4. «Карлики и великаны». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Если бы я был». Цель: развитие навыков самопрезентации.

Упражнение 6. «Скульптура». Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Упражнение 7. «Аплодисменты». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №9. «Идеальное «Я»».

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Зеркало». Цель: формирование представления о своем идеальном «Я».

Упражнение 3. «Годы юности». Цель: осмысление ресурсов личности.

Упражнение 4. «Моя Вселенная». Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

Упражнение 5. «Бумажные мячики». Цель: эмоциональная разрядка.

Упражнение 6. «Мои жизненные цели». Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Упражнение 7. Рефлексия. Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №10. «Психология счастливого человека».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;
- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречей». Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Упражнение 2. «Манифест свободного человека». Цель: формирование представления возможных путей саморазвития.

Упражнение 3. «Походите так, как». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 4. «Чемодан». Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Упражнение 5. «Рефлексия». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Подробное содержание занятий, описание используемых методик, технологий, инструментария представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Основные права и обязанности психолога:

- психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;
- если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;

- психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы;

- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы имеют право на:

- добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;

- уважительное отношение к себе;

- отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

- соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

Методические материалы и литература, необходимые для реализации программы:

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- методические материалы по используемым методикам и технологиям (представлены в таблице 3).

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы: свободное и просторное помещение для проведения занятий: мультисенсорная комната.

Материалы и инструментарий для занятий:

- акварельные краски, тряпочки и кисточки, баночка для воды;

- цветная бумага;
- цветные карандаши, фломастеры, ручки, мелки;
- устройство для прослушивания музыки (аудиомагнитофон, компьютер и т. д.);
- мультимедийная презентация и устройства для её производства;
- ватманы, листы бумаги;
- клубок шерстяных ниток.

Таким образом, в данном параграфе была представлена программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, включающая в себя 10 занятий, по 5–7 упражнений в каждом. Все упражнения направлены на развитие адекватного самопознания, формирование «Я»–образа через получение знаний о себе, соотношение образа Я–идеального и Я–реального, развитие воли и уверенности, формирование коммуникативных навыков, снижение уровня эмоционального напряжения, развития способности позитивного отношения к себе и людям.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы, чтобы проверить ее эффективность, была проведена повторная диагностика уровня самооценки с применением методов психологического консультирования. С помощью математико-статистической обработки данных мы провели повторную диагностику уровня самооценки.

Программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования проводилась на той же выборке, на которой был проведен констатирующий эксперимент. Соответственно

характеристика выборки соответствует той, что представлена в констатирующем эксперименте.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования.

Сравнение результатов диагностики самооценки учащихся 10-х классов методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после реализации программы представлены на рисунке 6, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

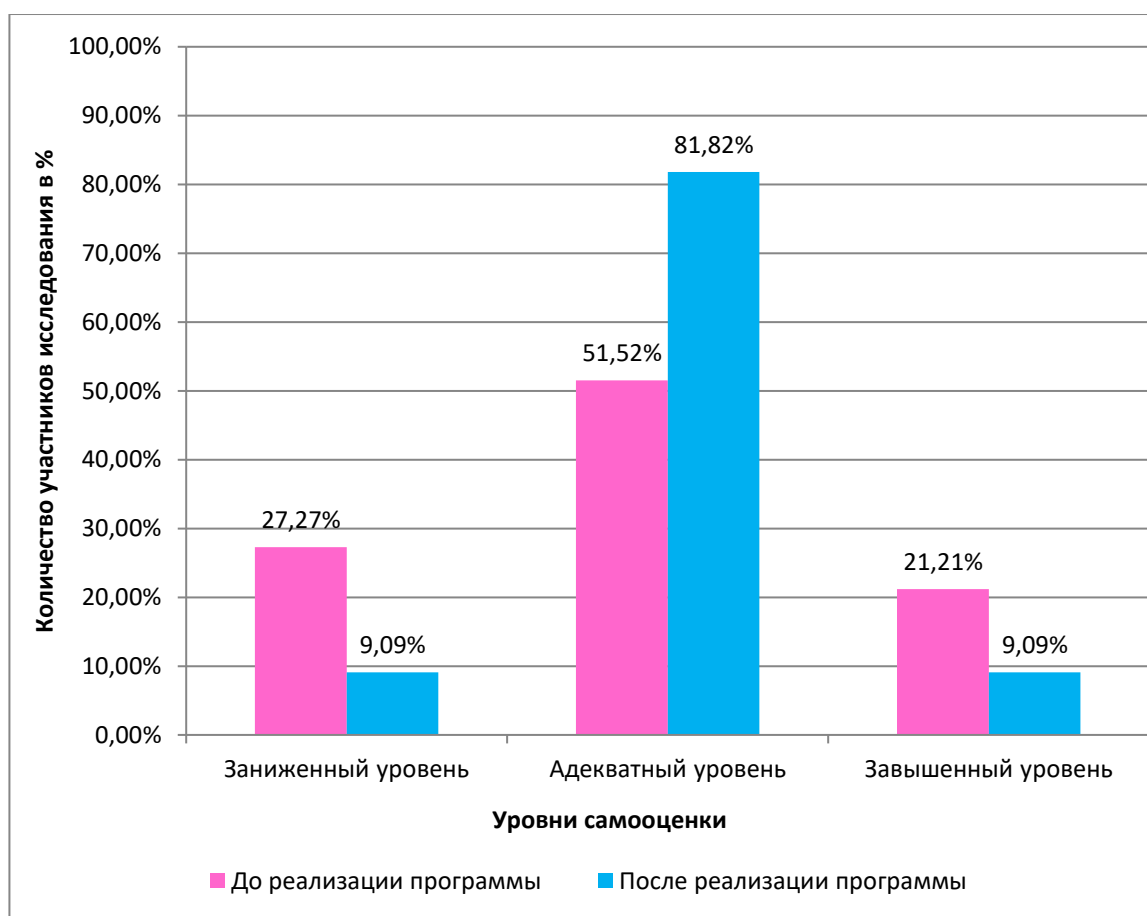


Рисунок 6 – Результаты изучения уровня самооценки учащихся 10-х классов по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан было выявлено:

– 81,82% (27 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 30,30% (10 человек) чем до реализации программы;

– 9,09% (3 человека) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 12,12% (4 человека) чем до реализации программы;

– 9,09% (3 человека) учащихся обладают заниженной самооценкой, что меньше на 18,18% (6 человек) чем до реализации программы.

Сравнение результатов диагностики самооценки учащихся 10-х классов по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси до и после реализации программы представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

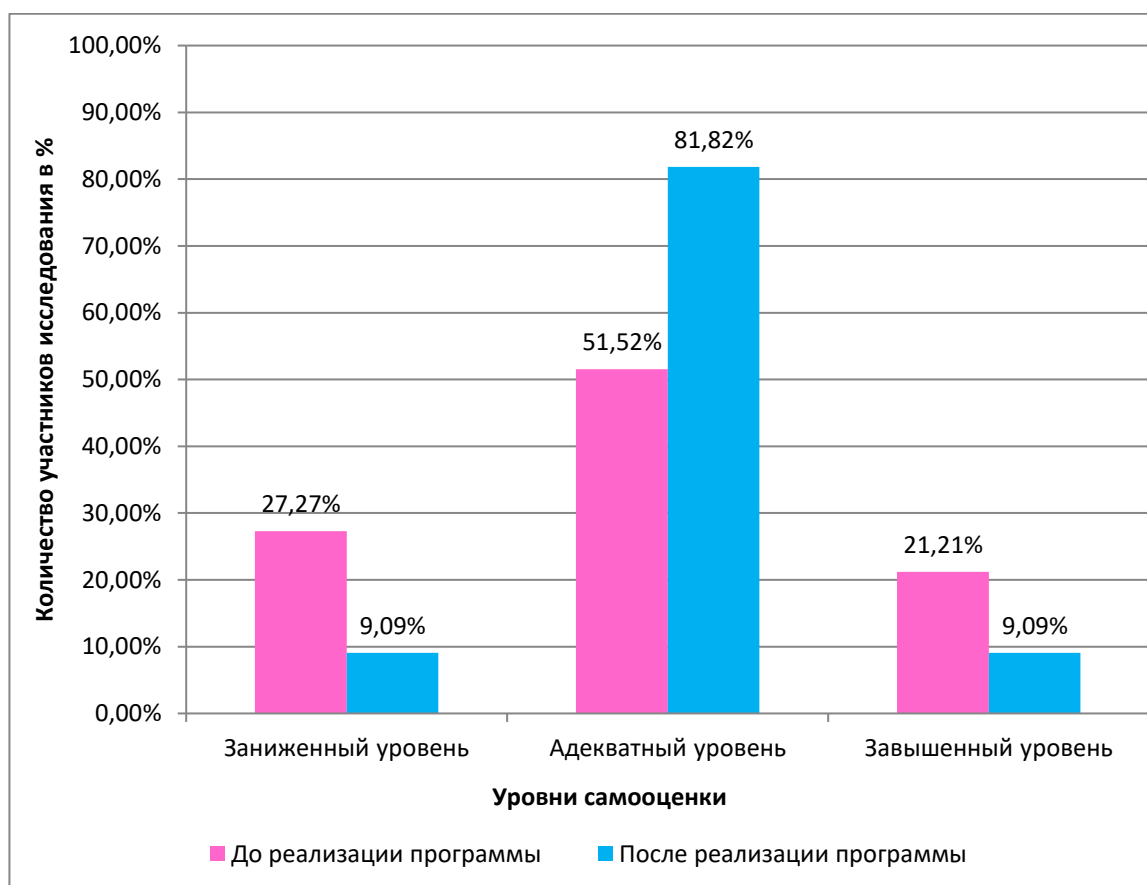


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня самооценки учащихся 10-х классов по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси было выявлено:

– 81,82% (27 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 30,30% (10 человек) чем до реализации программы;

– 9,09% (3 человека) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 12,12% (4 человека) чем до реализации программы;

– 9,09% (3 человека) учащихся обладают заниженной самооценкой, что меньше на 18,18% (3 человека) чем до реализации программы.

Сравнение результатов диагностики самооценки учащихся 10-х классов по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой до и после реализации программы представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

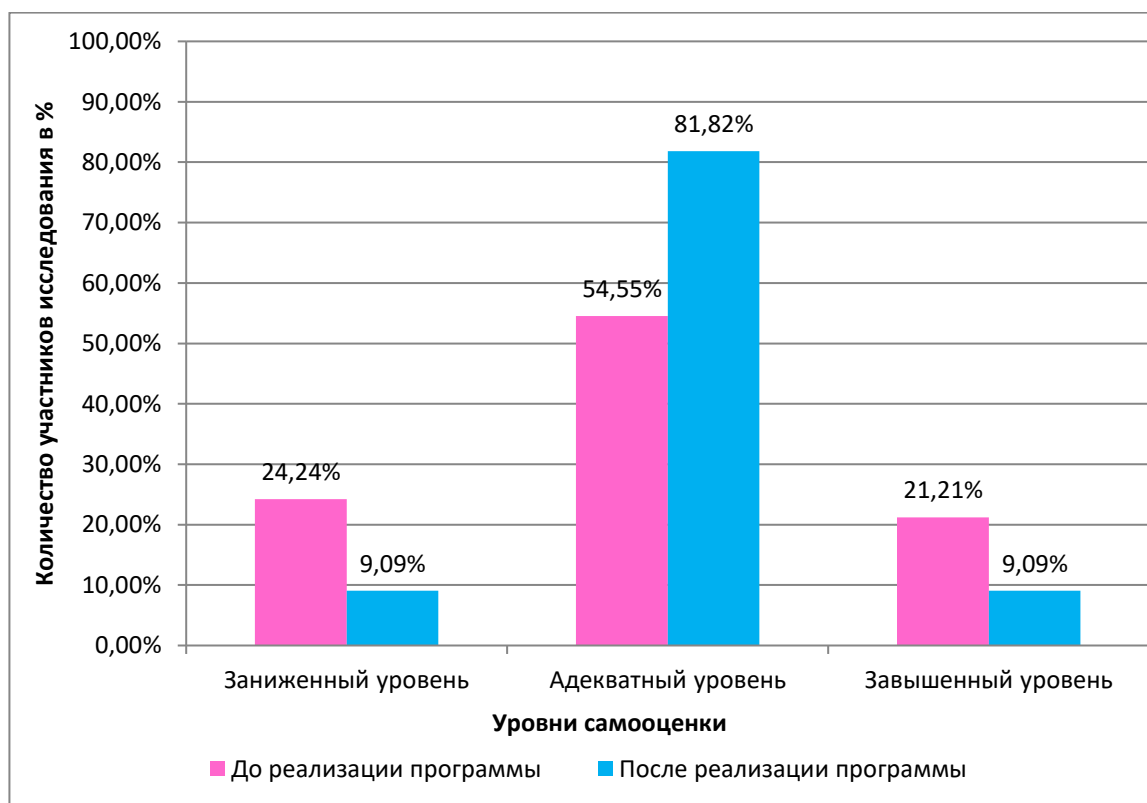


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня самооценки учащихся 10-х классов по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой было выявлено:

– 81,82% (27 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 27,27% (9 человек) чем до реализации программы;

– 9,09% (3 человека) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 12,12% (4 человека) чем до реализации программы;

– 9,09% (3 человека) учащихся обладают заниженной самооценкой, что меньше на 15,15% (5 человек) чем до реализации программы.

Подводя итоги по проведённой диагностике по трем методикам, можно сделать вывод, что программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-ых классов с применением методов психологического консультирования является эффективной, так как у испытуемых произошли качественные изменения в уровне самооценки.

В ходе реализации программы учащиеся с диагностируемой заниженной самооценкой на констатирующем этапе исследования сформировали навыки уверенного поведения и осознали собственные достоинства, а также развили положительное отношение к себе, что повлияло на повышение самооценки. Учащиеся, с диагностируемой завышенной самооценкой на констатирующем этапе исследования, сформировали умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей, что способствовало формированию адекватной самооценки. Таким образом, была достигнута цель программы: формирование адекватной самооценки учащихся 10-х классов.

Представленная характеристика выборки и анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического

формирования адекватной самооценки учащихся 10-ых классов с применением методов психологического консультирования, позволила нам увидеть положительные изменения в уровне самооценки испытуемых, но этих изменений недостаточно, чтобы говорить об эффективности программы. Полученные результаты необходимы для выполнения математико-статистической обработки данных исследования для выявления эффективности применения программы.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов возьмем результаты методики «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан. Для этого будем использовать критерий φ^* — угловое преобразование Фишера, так как данный критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект.

$$N_1=33, N_2=33.$$

Ограничения выполняются.

Подсчет по критерию φ^* — угловое преобразование Фишера при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан представлен в таблице 4.4
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Гипотезы:

H_0 : Доля учащихся 10-х классов, у которых проявляется неадекватная самооценка, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2.

H_1 : Доля учащихся 10-х классов, у которых проявляется неадекватная самооценка, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

$$\varphi_{1(81,82\%)} = 2,260;$$

$$\varphi_{2(18,18\%)} = 0,879;$$

Теперь подсчитаем эмпирическое значение φ^* по формуле:

$$\varphi^* = (\varphi_1 - \varphi_2) \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}}; \text{ где}$$

- φ_1 – угол, соответствующий большей % доле;
- φ_2 – угол, соответствующий меньшей % доле;
- n_1 – количество испытуемых до реализации программы;
- n_2 – количество испытуемых после реализации программы.

$$\varphi^*_{\text{эмп.}} = (2,260 - 0,879) \cdot \sqrt{\frac{33 \cdot 33}{33 + 33}} = 2,67$$

Критические значения:

$$\varphi_{\text{кр.}} \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

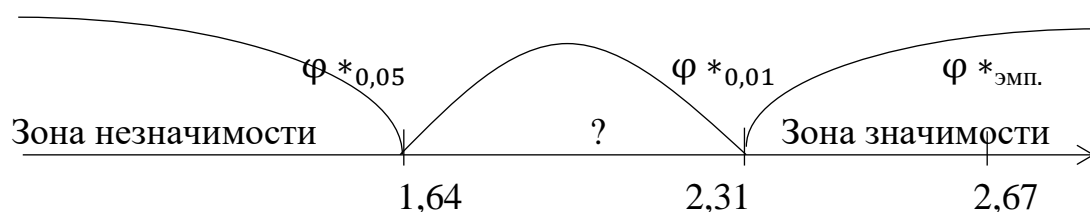


Рисунок 9 – Ось значимости по результатам математико-статистической обработки по критерию φ^* — угловое преобразование Фишера при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости. Таким образом, принимается гипотеза H_1 .

В результате математико-статистической обработки было выявлено, что доля учащихся 10-х классов, у которых проявляется неадекватная самооценка, в выборке 1 больше, чем в выборке 2, что говорит об эффективности применения программы психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

В данном параграфе были проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического

формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования. По результатам математико-статистической обработки результатов повторной диагностики у испытуемых выявлено формирование адекватной самооценки, что подтверждает выдвинутую ранее гипотезу о том, что формирование адекватной самооценки будет эффективным, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения. На основании анализа вышеприведённых результатов повторной диагностики и выявленных с помощью математико-статистической обработки данных об изменении уровня самооценки мы можем сделать вывод о том, что программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования эффективна.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки у учащихся 10-х классов

Для формирования адекватной самооценки учащихся 10-ых классов нами были разработаны следующие психолого-педагогические рекомендации:

Рекомендации по коррекции заниженной самооценки:

1. Составьте список своих качеств, сильных сторон, достоинств, которые вам нравятся в себе или которые нравятся вашим близким. Если не знаете, спросите у них об этом. Таким способом вы начнёте видеть в

себе позитивные аспекты личности, тем самым начнёте возвращать самооценку;

2. Составьте список тех вещей, которые вам приносят удовольствие. По возможности, начинайте их исполнять для себя. Тем самым вы будете возвращать любовь и заботу к себе;

3. Составьте список своих желаний и целей и двигайтесь в этом направлении;

4. Занятия спортом придают тонус, поднимают настроение, позволяют проявить качественную заботу о своём теле, которым вы так недовольны. Одновременно происходит выброс негативных эмоций, которые были накоплены и не имели возможности для выхода. Ну и, конечно, у вас останется объективно меньше времени и сил на самобичевание;

5. Дневник достижений вам тоже может поднять самооценку. Если каждый раз вы будете записывать в него свои большие и самые маленькие победы;

6. Составьте список качеств, которые бы вы хотели развить в себе. Развивайте их помощью разных техник и медитаций;

7. Больше общайтесь с теми, кем вы восхищаетесь, кто вас понимает [26, с. 198-231].

Рекомендации по коррекции завышенной самооценки:

1. Для начала нужно понять, что каждый человек уникален по-своему, каждый имеет право на свою точку зрения;

2. Научитесь не только слушать, но и слышать людей. Ведь что-то тоже является важным для них, у них есть свои желания и мечты;

3. Заботясь о других, делайте это исходя из их потребностей, а не из того, как, вы считаете правильным. Например, вы пришли в кафе, ваш собеседник хочет кофе, а вы считаете, что полезней будет чай. Не навязывайте ему свои вкусы и мнения;

4. Разрешите себе допускать ошибки и промахи. Это даёт реальную почву для самосовершенствования и ценный опыт, с которым люди становятся мудрее и сильнее;

5. Перестаньте спорить с другими и доказывать свою правоту. Возможно, вы пока не знаете, но очень во многих ситуациях каждый может быть прав по-своему;

6. Не впадайте в депрессию, если не смогли достичь желаемого результата. Лучше проанализируйте ситуацию на предмет того, почему так случилось, что вы сделали не так, в чём причина неудачи;

7. Научитесь адекватной самокритичности (себя, своих поступков, решений);

8. Перестаньте соперничать с другими по любому поводу;

9. Как можно меньше выпячивайте свои достоинства, тем самым занижая других. Объективные достоинства человека не нуждаются в яркой демонстрации — они видятся по поступкам [3, с. 423-568].

Так же нами были составлены рекомендации по формированию адекватной самооценки старших школьников для родителей и педагогов:

1. 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.

2. Поддерживайте инициативу ребенка. Пусть он почувствует себя лидером в своих начинаниях. Но также отметьте, что притом варианте, когда другой ребенок может быть в чем-то лучше, ваш может также этого достичь.

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

4. Помните о том, что самооценка подростка еще не стабильна и может меняться, поэтому каждое обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам — все это влияет на отношение ребенка к себе.

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

6. 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».

7. Научите ребенка спокойно воспринимать критику в свой адрес, прислушиваться к советам и мнениям окружающих людей

8. Воспитывайте в ребенке уверенность в том, что он хороший человек. Научите ребенка совершать добрые дела, получая от этого удовольствия.

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

10. Создайте дома теплую, дружелюбную атмосферу, ведь ребенок, который не чувствует себя в своем доме в безопасности или выслушивает бесконечные замечания и оскорбления, имеет большую вероятность получить низкую самооценку и чувство неполноценности [Цит. по: 11, с. 68-70].

В данном параграфе нами были разработаны и представлены рекомендации по формированию адекватной самооценки учащихся 10-ых классов, которые представляют практическую значимость и позволяют достичь положительных результатов в этом направлении.

Выводы по главе 3

В данной главе мы разработали и реализовали программу психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, проанализировали результаты её применения с использованием математико-статистической обработки данных. А также, дали

рекомендации педагогам, родителям и подросткам по формированию адекватной самооценки.

Программа направлена на формирование адекватной самооценки учащихся 10-х классов путём формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также развития положительного отношения к себе. Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю (10 занятий по 45 минут).

По результатам повторного исследования по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан было выявлено, что 81,82% (27 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 30,30% (10 человек) чем до реализации программы; 9,09% (3 человека) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 12,12% (4 человека) чем до реализации программы; 9,09% (3 человека) учащихся обладают заниженной самооценкой, что меньше на 18,18% (6 человек) чем до реализации программы..

По результатам повторного исследования по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси было выявлено, что 81,82% (27 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 30,30% (10 человек) чем до реализации программы; 9,09% (3 человека) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 12,12% (4 человека) чем до реализации программы; 9,09% (3 человека) учащихся обладают заниженной самооценкой, что меньше на 18,18% (3 человека) чем до реализации программы..

По результатам повторного исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой было выявлено, что 81,82% (27 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 27,27% (9 человек) чем до реализации программы; 9,09% (3 человека) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 12,12% (4 человека) чем до реализации программы; 9,09% (3 человека) учащихся

обладают заниженной самооценкой, что меньше на 15,15% (5 человек) чем до реализации программы.

Гипотеза нашего исследования о том, что формирование адекватной самооценки будет эффективным, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения. подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данной работы мы рассмотрели очень важную и противоречивую тему в современной практической и теоретической психологии – процесс формирования самооценки у старших школьников.

В первой главе мы рассмотрели теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки, изучили основные подходы зарубежных и отечественных авторов к изучению самооценки, определили особенности формирования самооценки в старшем подростковом возрасте.

Под самооценкой принято понимать оценку личностью себя, своих качеств и места среди других людей. Нами были рассмотрены функции самооценки. Первая, регуляторная функция. Благодаря ей происходит решение задач личного выбора. Вторая функция, защитная. Она обеспечивает стабильность и независимость личности.

В работе использовались методы моделирования и «дерева целей». Модель психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

Во второй главе было организовано исследование самооценки у учащихся 10-х классов. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования самооценки.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, планирование, моделирование, обобщение, синтез); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент,

тестирование); психодиагностические («Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Исследование самооценки» С. А. Будасси, «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой); математико-статистические (критерий ϕ^* — угловое преобразование Фишера).

Базой исследования являлась МБОУ СОШ № 7 г. Чебаркуль. В исследовании принимали участие учащиеся 10-х классов в количестве 33 человек.

По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что:

- адекватный уровень самооценки имеют 54,55 % учащихся;
- завышенная самооценка была выявлена у 21,21 % учащихся;
- заниженная самооценка выявлена у 24,24 % учащихся.

По результатам исследования самооценки учащихся была выявлена неадекватная самооценка у некоторых учащихся, что является основанием для составления программы психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования.

В третьей главе было реализовано опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования. Была составлена программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования с помощью математико-статистической обработки данных, а также даны психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки учащихся.

Разработанная программа направлена на формирование адекватной самооценки учащихся 10-х классов путём формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также

развития положительного отношения к себе. Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю (10 занятий по 45 минут).

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей самооценки у старших подростков. Количество учащихся, обладающих адекватной самооценкой, увеличилось до 81,82 %, в то время как количество учащихся, обладающих завышенной самооценкой, снизилось до 9,09 %, а заниженной – до 9,09 %.

Таким образом, были реализована цель и задачи исследования, а также была подтверждена выдвинутая ранее гипотеза о том, что формирование адекватной самооценки учащихся будет эффективным, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – Москва : Изд-во Академия, 2016. – 811 с. – ISBN 5-7695-0303-3.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Изд-во Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-906879-68-4.
3. Байдин Д. В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков / Д. В. Байдин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/95154.htm> (дата обращения: 04.04.2023).
4. Бессонова О. А. Моделирование процессов формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе / О. А. Бессонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/75047.htm> (дата обращения: 04.04.2023).
5. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – Москва : Изд-во Астрель, 2018. – 503 с. – ISBN 5-89441-007-1.
6. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л. И. Божович. – Москва : Изд-во Институт практической психологии, 2014. – 74 с. – ISBN 978-5-91180-846-4
7. Бордовская Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Бордовская. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 620 с. – ISBN 978-5-4461-1069-8.
8. Бороздина Л. В. Самооценка и психометрический интеллект в прогнозе эффективности учебной деятельности / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. – 2013. – № 3. – С. 30–38.
9. Бурамбаева Д. А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности /

Д. А. Бурамбаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/75028.htm> (дата обращения: 04.04.2023).

10. Буртовая Н. Б. Методы коррекции эгоцентризма в подростковом возрасте и решение проблемы социальной дезадаптации / Н. Б. Буртовая // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – №11. – С. 102–105.

11. Валеев Г. Х. Психология – наука будущего / Г. Х. Валеев. – Пермь : Изд-во ПНИЦАА, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-9270-0228-3.

12. Витушкина Э. В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей : Методическое пособие / Э. В. Витушкина. – Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2017. – 80 с. – ISBN 457-4-7548-4695-1.

13. Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие / Б. С. Волков. – Москва : Изд-во Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 5-8291-0567-5.

14. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход / Т. В. Галкина. – Москва : [б. и.], 2015. – 399 с. – ISBN 978-5-9270-0208-5.

15. Гапоненко М. Н. Особенности формирования самооценки, мотивации успеха и самоконтроля в юношеском возрасте / М. Н. Гапоненко // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №7. – С. 79–82.

16. Гайфулин А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / Андрей Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – №1. – С. 76–80.

17. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / Сергей Головин. – Минск : Изд-во Харвест, 2016. – 800 с. – ISBN 985-433-167-9.

18. Гони́на, О. О. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / О. О. Гони́на. – Москва : Изд-во КноРус, 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-406-08684-1.
19. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Изд-во Юрайт, 2016. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-4805-9.
20. Гущина Т. И. Развитие самоотношения как фактора психологического здоровья детей подросткового возраста / Татьяна Гущина // Вестник Тамбовского университета. – 2016. – №5. – С. 120-123. – (Серия Гуманитарные науки).
21. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков : книга для родителей / Э. Гюру // Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». – 2016. – 294 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/41378.html> (дата обращения - 21.03.2023).
22. Дерябина Е.А. Возрастная психология : учебное пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева // Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». – 2018. – 158 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69317.html> (дата обращения: 29.01.2023).
23. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 91-95. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/95525.htm> (дата обращения: 04.04.2023).
24. Долгова В. И. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации / В. И. Долгова, С. Ю. Киселева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 103–109. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56982.htm> (дата обращения: 22.02.2023).

25. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – С. 267-272.
26. Долгова В. И. Феномен "я-концепция" подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 139-143.
27. Дроздикова Л. Н. Социализация подростка: формирование социальных компетенций учащихся в условиях профильного обучения / Л. Н. Дроздикова // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – № 4. – С. 32–37.
28. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках : учебник / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2018. – 182 с. – ISBN 978-5-9275-2719-9.
29. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова // Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». – 2015. – 376 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/54348.html> (дата обращения: 22.02.2023).
30. Жог В. И. Методология организационной психологии : учебное пособие / В. И. Жог, Л. В. Тарабакина, Н. С. Бабиева. – Москва : Изд-во МПГУ, 2015. – 160 с. – ISBN 978-5-94845-272-2.
31. Зубова Л. В. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко // Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». – 2016. – 190 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69940.html> (дата обращения: 01.03.2023).
32. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2021. – 752 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.
33. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : Изд-во Феникс, 2017. – 444 с. – ISBN 978-5-2221-8101-0.

34. Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности младших подростков в зависимости от конфигурации семьи / Д. О. Караваева. – Пермь : [б. и.], 2015. – 354 с. – ISBN 847-2-9658-7358-7.
35. Киреева Е. А. Различия типов самоутверждения у мальчиков и девочек подросткового возраста / Е. А. Киреева. // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-6. – С. 27–30.
36. Клёцина И. С. От психологии пола – к гендерным исследованиям / И. С. Клёцина // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – 78 с. – [URL:https://elibrary.ru/item.asp?id=25005571&ysclid=liiy11arl7664960106](https://elibrary.ru/item.asp?id=25005571&ysclid=liiy11arl7664960106) (дата обращения: 04.03.2023)
37. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учебник / Г. И. Колесникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 176 с. – ISBN 978-5-534-06814-6.
38. Коллюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / В. Н. Коллюцкий. – 2-е изд. – Москва : Изд-во Академический проект, 2020. – 615 с. – ISBN 978-5-8291-1823-5.
39. Кон И. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : Хрестоматия. Учеб. пособие для студ. пед. вузов / И. С. Кон. – Москва : Изд-во Академия, 2016. – 624 с. – ISBN 978-5-7695-5004-1.
40. Кондратьева О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 16–20. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56081.htm> (дата обращения: 28.02.2023).
41. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий // Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». – 2015. – 421 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/36766.html> (дата обращения: 17.03.2023).

42. Куперсмит С. Предпосылки самооценки / С. Куперсмит. – Москва : [б. и.], 2015. – 164 с. – ISBN 426-5-7291-4338-7.
43. Курбанова З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками / З. С. Курбанова // Известия Южного федерального университета. – 2014. – № 13. – 95 с.
44. Макарова Н. Г. Изучение методик самоотношения, саморефлексии, самопознания личности /Н. Г. Макарова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 32. – 30 с.
45. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2018. – 583 с. – ISBN 978-5-4461-1062-9.
46. Молчанова О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учебное пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Изд-во Наука, 2017. - 392с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.
47. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва : Изд-во Академия, 2018. – 657с. – ISBN 978-5-02-040903-3.
48. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Л. Ф. Обухова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 462 с. – ISBN 978-5-9916-2189-2.
49. Папура А. А. Формирование уверенности в себе у подростков / А. А. Папура // Вестник ТГПУ. – 2017 – №5. – 114 с.
50. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учебное пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск. – 2017. – 162 с.
51. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. // Электронно-библиотечная система «IPR

BOOKS». – 2016. – 256 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/60021.html> (дата обращения: 13.02.2023).

52. Польшина М. А. Самооценка как фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии / М. А. Польшина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 20. – С. 71-76. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56329.htm>. (дата обращения: 17.02.2023).

53. Полякова М. В. Концепты теории воспитания: практико-ориентированная монография / М. В. Полякова. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО, 2015. – 172 с. – ISBN 978-5-907601-24-6.

54. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02369-6.

55. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога : практическое пособие / Е. И. Рогов. – Москва : Изд-во Юрайт, 2018. – 919 с. – ISBN 978-5-9916-2307-0.

56. Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах / А. М. Руденко. – Ростов-на-Дону : Изд-во Феникс, 2016. – 379 с. – ISBN 978-5-222-39554-7.

57. Семенихина Н. И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки / Н. И. Семенихина // Перспективы науки и образования. – 2015. – С. 140–145.

58. Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технология / В. В. Сериков. – Волгоград : Изд-во Перемена, 2017. – 173 с. – ISBN 5-88439-018-1.

59. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Концепт. – 2016. – №1. – С. 1-6.

60. Соколова К. О. Психолого-педагогические особенности проявления тревожности подростков с различной самооценкой / К. О.

Соколова // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – №1. – 148 с.

61. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 134 с. – ISBN 978-5-534-09450-3.

62. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. В. Тарабакина. – Москва : Изд-во Прометей, 2018. – 207 с. – ISBN 978-5-4263-0028-6.

63. Чаморро-Премузик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Т. Чаморро-Премузик // Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». – 2016. – 266 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/41468.html> (дата обращения: 17.02.2023).

64. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология : учебно-методическое пособие / С. В. Чернобровкина // Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». – 2018. – 88 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74285.html> (дата обращения: 17.02.2023).

65. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Концепт. – 2015. – №3. – С. 1-7.

66. Юсупова Р. Б. Изучение самооценки старших подростков / Р. Б. Юсупова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 341–345. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/95112.htm>. (дата обращения: 25.02.2023).

67. Azizi M. A comparative study of the effects of self-assessment and peer feedback on literature students' oral production / M. Azizi, R. Kralik, L. Petrikovicova, H. Tkáčova // Российская научная электронная библиотека, интегрированная с Российским индексом научного цитирования «Elibrary.ru». – 2020. – Т. 10. – № 5. – С. 7–27. – URL: <https://elibrary.ru/yhabqf?ysclid=lij6r8r3uf19911841> (дата обращения: 25.02.2023).

68. Garber I. The Explicit and Implicit Foundations of the Natural, Social, and Humanitarian Sciences / I. Garber // Российская научная электронная библиотека, интегрированная с Российским индексом научного цитирования «Elibrary.ru». – 2019. – Т. 56. – № 5–6. – С. 314–347. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41654717&ysclid=lij68ja2sn32137719> (дата обращения 15.05.2023).

69. Garber I. Trends in Contemporary Psychology / I. Garber // Российская научная электронная библиотека, интегрированная с Российским индексом научного цитирования «Elibrary.ru». – 2019. – Т. 56. – № 5–6. – С. 271–295. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41654720&ysclid=lij6cvb21d393529856> (дата обращения 15.05.2023).

70. Kubekova A. S. Analysis of self-assessment of health of medical university students / A. S. Kubekova // Российская научная электронная библиотека, интегрированная с Российским индексом научного цитирования «Elibrary.ru». – 2019. – № 10. – С. 83–86. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41293563&ysclid=lij6fjsf8r573888814> (дата обращения 15.03.2023).

71. Tamm A. Values of adolescents and values prevailing in the classroom are related to adolescents' psychological adjustment / A. Tamm // Российская научная электронная библиотека, интегрированная с Российским индексом научного цитирования «Elibrary.ru». – 2020. – № 6. С. 17–24. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44593774&ysclid=lij6h7eiyv223154467> (дата обращения 15.05.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики опытно-экспериментального исследования самооценки учащихся 10-ых классов

1. Исследование самооценки по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

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

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

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

Обработка и интерпретация результатов. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам). Таким образом, в соответствии с количеством баллов выставляется уровень самооценки:

- менее 45 баллов – низкий уровень самооценки;
- 45-74 – адекватная самооценка;
- 75-100 – высокий уровень самооценки;

Бланк методики «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

2. Методика «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция:

1 этап: «Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые на Ваш взгляд должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во 2 колонке)»

2 этап: «Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «идеал») цифру 1 . Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2 . И так далее...»

3 этап: «Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное Я» цифру 1 . Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее...»

Обработка и интерпретация результатов.

- Найти значения d , d^2 , $S d^2$, где d - разность номеров рангов;
- По формуле Роджерса подсчитать коэффициент корреляции рангов: $r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n))$, где n - число рассматриваемых свойств (20);
- Если r стремится к +1, то это указывает на высокую самооценку;
- Если r стремится к -1, то это указывает на заниженную самооценку;
- При $-0,5 < r < +0,5$ - самооценка нормальная.

Таблица 1.1 - Бланк методики самооценки личности по А. Буддаси

Идеал	Качества	Реальное Я
	Аккуратность	
	Беспечность	
	Вдумчивость	
	Вспыльчивость	
	Гордость	

Продолжение таблицы 1.1

	Грубость	
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	Мечтательность	
	Нежность	
	Непринужденность	
	Нерешительность	
	Несдержанность	
	Обидчивость	
	Осторожность	
	Педантичность	
	Подозрительность	
	Принципиальность	
	Высокомерие	
	Радушие	
	Развязность	
	Рассудочность	
	Решительность	
	Сдержанность	
	Стыдливость	
	Терпеливость	
	Трудолюбие	
	Трусость	
	Увлекаемость	
	Упорство	
	Уступчивость	
	Упрямство	
	Черствость	
	Честность	
	Чуткость	
	Эгоизм	

3. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой

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

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

Интерпретация: результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Инструкция: « Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника:

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки учащихся 10-ых классов

Таблица 2.1 - Результаты методики «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	1	47	Средний
2	2	62	Средний
3	3	42	Низкий
4	4	58	Средний
5	5	70	Средний
6	6	75	Высокий
7	7	49	Средний
8	8	44	Низкий
9	9	63	Средний
10	10	76	Высокий
11	11	83	Высокий
12	12	79	Высокий
13	13	43	Низкий
14	14	32	Низкий
15	15	66	Средний
16	16	71	Средний
17	17	46	Средний
18	18	48	Средний
19	19	52	Средний
20	20	44	Низкий
21	21	45	Средний
22	22	89	Высокий
23	23	56	Средний
24	24	91	Высокий
25	25	83	Высокий
26	26	77	Средний
27	27	35	Низкий
28	28	40	Низкий
29	29	39	Низкий
30	30	27	Низкий
31	31	51	Средний
32	32	49	Средний
33	33	68	Средний
Итого:	Низкая самооценка – 9 чел.(27,27%) Средняя самооценка – 17 чел.(51,52%) Высокая самооценка-7 чел.(21,21%)		

Таблица 2.2 - Результаты методики «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси

№ п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	1	0.25	Нормальный
2	2	0.21	Нормальный
3	3	-0.65	Заниженный
4	4	0.32	Нормальный
5	5	0.19	Нормальный
6	6	0.61	Завышенный
7	7	0.3	Нормальный
8	8	-0.52	Заниженный
9	9	0.41	Нормальный
10	10	0.75	Завышенный
11	11	0.71	Завышенный
12	12	0.59	Завышенный
13	13	-0.54	Заниженный
14	14	-0.7	Заниженный
15	15	0.31	Нормальный
16	16	0.34	Нормальный
17	17	0.45	Нормальный
18	18	0.4	Нормальный
19	19	0.37	Нормальный
20	20	-0.51	Заниженный
21	21	0.45	Нормальный
22	22	0.51	Завышенный
23	23	0.35	Нормальный
24	24	-0.17	Нормальный
25	25	0.71	Завышенный
26	26	0.61	Завышенный
27	27	-0.52	Заниженный
28	28	-0.61	Заниженный
29	29	-0.54	Заниженный
30	30	-0.67	Заниженный
31	31	0.25	Нормальный
32	32	0.31	Нормальный
33	33	0.29	Нормальный
Итого:	Низкая самооценка – 9 чел.(27,27%) Средняя самооценка – 17 чел.(51,52%) Высокая самооценка-7 чел.(21,21%)		

Таблица 2.3 - Результаты методики «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	1	-2	Нормальный
2	2	3	Нормальный
3	3	-5	Заниженный
4	4	0	Нормальный
5	5	-1	Нормальный
6	6	6	Завышенный
7	7	2	Нормальный
8	8	-4	Заниженный
9	9	3	Нормальный
10	10	5	Завышенный
11	11	8	Завышенный
12	12	4	Завышенный
13	13	-4	Заниженный
14	14	-7	Заниженный
15	15	-3	Нормальный
16	16	0	Нормальный
17	17	1	Нормальный
18	18	3	Нормальный
19	19	2	Нормальный
20	20	-4	Заниженный
21	21	3	Нормальный
22	22	5	Завышенный
23	23	2	Нормальный
24	24	-1	Нормальный
25	25	8	Завышенный
26	26	4	Завышенный
27	27	-7	Заниженный
28	28	-6	Заниженный
29	29	-7	Заниженный
30	30	-5	Заниженный
31	31	1	Нормальный
32	32	0	Нормальный
33	33	2	Нормальный
Итого:	Низкая самооценка – 8 чел.(24,24 %) Средняя самооценка – 18 чел.(54,55%) Высокая самооценка- 7 чел.(21,21%)		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования

Целью программы является формирование адекватной самооценки учащихся 10-х классов.

Для достижения цели, необходимо решить следующие задачи:

Задачи:

- Развитие адекватного самопознания, формирование «Я»–образа через получение знаний о себе, соотношение образа Я–идеального и Я–реального
- Развитие воли и уверенности у старших школьников;
- Формирование коммуникативных навыков;
- Снижение уровня эмоционального напряжения;
- Развитие способности позитивного отношения к людям.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю.

ЗАНЯТИЕ №1. «ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?».

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- знакомство, создание положительного эмоционального фона;
- формирование мотивации к совместной деятельности;
- формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- стимулирование осознания своего «Я».

Оборудование: плакат с принципами работы в группе, листы формата А4, А5, таблички с вопросами, фломастеры, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Здравствуйте, меня зовут Ксения Алексеевна, я педагог-психолог. Я проведу с вами курс занятий, направленных на самопознание, совершенствование ваших представлений о себе. Занятия будут проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. Я предлагаю следующие правила (они отражены на плакате):

8. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
9. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
10. Правило равноценности. В группе все равны.
11. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.
12. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.
13. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее
14. Правило «поднятой руки».

У кого-нибудь есть дополнения? Все согласны с предложенными правилами? А теперь давайте познакомимся.

Упражнение 1. «Круги».

Цель: знакомство с участниками занятия.

Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби).

По окончании задания каждый представляется.

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности. Как я уже сказала, наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы учащихся записываются на доске.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Основная часть.

Упражнение 3. «Презентация».

Цель: знакомство, сплочение группы, самопрезентации участников, получение обратной связи и осознание каждым личной и групповой значимости гражданской идентичности.

Участников просят разбиться на пары и в течение 20 минут провести взаимное интервью (на каждое интервью отводится 10 минут) в процессе беседы можно вести записи.

Для интервью каждой паре выдается следующий алгоритм:

1. В течение 5 минут можно задавать партнеру любые вопросы.
2. В течение следующих 5 минут задать соученику вопросы:
 - как он представляет себя в качестве гражданина своей страны;
 - чем он может пригодиться своей стране;
 - чем он гордится в самом себе;
 - что он умет делать лучше всего.

Комментарии:

Разбиение на группы можно проводить в зависимости от ее состава, предварительного знакомства и других факторов, разными способами:

– тренер предлагает рассчитаться на «первый – второй», или «через одного», (учащийся, сидящий слева от педагога-психолога, образует пару с подростком, находящимся через одного от него и т. д.) или ученики, сидящие друг напротив друга образуют пару;

– можно позволить группе самостоятельно разбиться на пары – это «молчаливый выбор», когда все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера;

– возможны и другие варианты разбиения, например, по сходным или различным случайным признакам (месяцу рождения, цвету глаз, букве имени и прочее).

Спустя 20 минут ведущий дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить таким образом: один из членов пары сидит на стуле, а второй встает за его спиной, положив ему руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем того, человека, которого он

интервьюировал. Важно попытаться войти в роль своего партнера, стать им на время, думать, рассуждать и чувствовать, так, как, по мнению говорящего, думал бы и переживал тот ученик, которого он представляет.

В течение 5 минут тот, кто стоит за стулом, играет роль сидящего на нем. Ровно через 5 минут я прерву представление; если кто-то закончит раньше, мы все будем молчать, пока не истечет отведенное на выступление время. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно 5 минут.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Конечно, вы можете не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому просто следует предположить, понять, почувствовать, как мог бы ответить ваш партнер. Прошу вас учесть, что тот, кого представляют, по правилам игры, не имеет права вмешиваться, и вынужден будет молчать, пока не приступим к общему обсуждению»

Обсуждение. Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание четырем аспектам:

- 1) способности учитывать время при презентации,
- 2) способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера;
- 3) способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию;
- 4) особенностям значения гражданской позиции для подростков, тому, как они представляют свои качества, связанные с гражданственностью и какие их личностные особенности могут выступать ресурсами для проявления гражданской позиции.

В процессе дискуссии могут быть заданы такие вопросы:

- 1) Оцени успешность твоей презентации своего партнера.
- 2) Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилось время?)
- 3) Удалось ли партнеру достаточно точно рассказать сведения, полученные о тебе?
- 4) Насколько удалось твоему партнеру стать твоим двойником?
- 5) Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?
- 6) Как ты себя чувствовал(ла), говоря от имени другого человека?
- 7) Думали ли вы когда-нибудь о себе, как о гражданине своей страны?
- 8) Как вы относитесь к тому, что многие в группе не хотят проявлять себя как граждане, а хотят быть, прежде всего, автономной и независимой индивидуальностью?
- 9) Как вы считаете, какой будет страна, если ее сограждане занимают пассивную позицию?

Упражнение 4. «Звездный час».

Цель: осознание личностных смыслов той или иной социальной активности как проявления гражданской позиции и патриотизма.

Ход работы. Подросткам предлагается выбрать для себя социальную роль или ситуацию, в которой может проявиться гражданская позиция или патриотизм. В качестве таких ролей могут быть: бизнесмен, журналист, ученый, политик, рабочий и другие. В качестве ситуаций могут быть использованы: выборы актива класса и школы, выборы в государственную думу, ситуация этнического конфликта и другие.

После того, как все участники группы определяться с выбором социальной роли или ситуации, их просят пофантазировать, вообразить свой «звездный час» как гражданина и патриота своей страны (школы, города, района и пр.). И подготовить небольшое выступление, речь, посвященную их «Звездному часу» – раскрытию и описанию пикового момента их саморелаксации в виртуальной реальности.

Свой «звездный час» все участники, включая ведущего, представляют по очереди по кругу. После каждого выступления все подростки аплодируют.

Обсуждение. В ходе обсуждения анализируются выбранные роли и ситуации, уточняются понятия гражданственности, гражданина, гражданской позиции, патриотизма и патриота. Абстрактные понятия соотносятся с теми личностными смыслами, которые выразили подростки в ходе выступлений.

Упражнение 5. «Интересные вопросы».

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветом вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы»

Цель: рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников. В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем первом занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии. Подводятся итоги занятия

ЗАНЯТИЕ №2. «ПУТЕШЕСТВИЕ К СВОЕМУ Я».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- формирование представления о собственной уникальности;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- формирование представления о ценности собственной личности.

Оборудование: мячи разного цвета, таблицы с качествами личности, цветные карандаши.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйте, ребята, сегодня наше занятие будет называться «Путешествие к своему «Я». В прошлый раз мы говорили о том, как важно знать самого себя, свои особенности, обсудили, что это довольно непросто и многие люди не могут адекватно оценивать свою личность. Мы выполнили несколько упражнений, направленных на самопознание и сегодня продолжим узнавать о себе и других что-то новое. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Вы, наверное, знаете, что в разных странах используются различные ритуалы приветствия. Например, в Японии

распространен такой вариант: легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам, а жители Индии в знак приветствия делают легкий поклон, складывая ладони перед лбом. Сейчас я предлагаю вам попробовать самим придумать какой-нибудь необычный вариант приветствия (обсуждаются варианты, выбирается наиболее интересный). А затем участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

Основная часть.

Упражнение 2. «Я - уникальный».

Цель: формирование представления о собственной уникальности. Вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение, которое называется «Я - уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение 3. «Самоотношение».

Цель: формирование представления о самоотношении подростка. Сейчас я раздам вам таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личности. Прочитайте список утверждений, подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе и раскрасьте место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает ваше отношение к данному утверждению. Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Старайтесь делать выбор, долго не раздумывая (таблица представлена в приложении 3.1). Обсуждение: теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе? А теперь давайте немного отдохнем и расслабимся.

Упражнение 4. «Остров мечты».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнышко, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Сейчас посмотрите на схему (таблица представлена в приложении 3.2). Подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе. Отметьте, какие из них, на ваш взгляд, наиболее устойчивы. Распределите выделенные характеристики по трем столбцам, отражающим отношение к собственным качествам. Много ли характеристик, которые вас устраивают? Какие бы качества хотелось развить? Как, это можно сделать? Почему вы считаете, что важны именно эти качества? Обсуждение: теперь давайте попытаемся сравнить два упражнения, где вы работали с одними и теми же таблицами, но в первом случае, вы выражали свое отношение к тем или иным своим качествам с помощью цвета, а во втором случае уже на словесном, осознанном уровне пытались оценить их. Какое упражнение было наиболее сложным и почему? Совпали

ли ваши описания качеств в первом и втором случаях? Если нет, то почему? Всегда ли наше отношение к самим себе является осознанным? Почему? Заключительная часть.

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Сейчас мы постараемся выразить благодарность друг другу. Я попрошу одного из вас встать в центр, второй человек подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба участника остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг. А теперь пусть каждый по кругу выскажется, что понравилось ему на сегодняшнем занятии? Что нового он узнал? Какие трудности возникали при выполнении упражнений?

ЗАНЯТИЕ №3. «КТО Я?».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

- формирование более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию;
- формирование представления о своем идеальном «Я».

Оборудование: листы формата А4, ручки, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Эхо».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйте, я рада видеть вас на нашем занятии. И для начала предлагаю поприветствовать друг друга. Участники группы по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенным жестом. Затем группа хором называет его имя, и повторяют жест.

Основная часть: Упражнение 2. «Кто Я?».

Цель: формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и напишите 20 ответов на вопрос «Кто Я?». Старайтесь отвечать, не задумываясь, и писать первое, что придет в голову. А теперь можете посмотреть все, что вы написали.

Обсуждение: трудно было писать о себе? Какие характеристики вы поставили на первое место? С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему? (ученик, сын, спортсмен и т. д.). С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?

Упражнение 3. «Герб своего «Я»».

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

На листах бумаги с помощью фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб. Материал для вашего герба у вас уже есть. В идеале человек, увидевший ваш герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисуйте контур герба, в любой форме, но при этом соблюдайте одно правило: контур должен быть разделен на несколько областей.

Обсуждение: замечательно, а теперь давай попробуем проанализировать то, что вас получилось. Легко или трудно было рисовать свой герб? Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности? Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб? Какие трудности возникли

при создании герба? Что вы пытались отразить в первую очередь? Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».

Цель: актуализация представлений о себе самом и своем идеальном «Я».

А сейчас попробуйте изобразить себя в виде животного, которым вы бы хотели больше всех быть. Объясните, пожалуйста, причины, по которым вы выбрали именно это животное, какие его черты вас привлекают? Есть ли у вас черты? Какие есть, а каких нет? Как их можно развить? Как вы думаете, окружающие люди видят в вас эти качества?

Упражнение 5. «Прогулка».

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Представьте себе, что мы находимся в лесу. У нас нет палаток, конечно же, нет зонтов, а гроза надвигается. Мы видим, что недалеко от нас пещера. Мы все дружно бежим туда, прибежали вовремя, началась гроза. Гроза прошла очень быстро, перестал идти дождь. Все мы вышли и увидели просто чудо, перед нами появилось огромное искусственное озеро, ведь мы не заметили, что среди камней имеется «корыто для воды». Давайте поплескаемся! В игре используется народная музыка в эстрадной обработке, поп-музыка. Желательно хиты (учесть интерес подростков).

Заключительная часть.

Упражнение 6. «На занятии было...»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

ЗАНЯТИЕ №4. «ОЦЕНКА СВОЕГО «Я»».

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоотношения;
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;
- создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

21

Оборудование: бланки для упражнения «Пирог»,

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуй, сегодня наше занятие называется «Оценка своего «Я». В психологии для определения данного явления используется термин самооценка, однако в повседневной жизни мы постоянно оцениваем себя, не задумываясь о психологических аспектах. В результате у нас формируется самоотношение как совокупность всех знаний о себе и эмоций, которые эти знания вызывают. Но прежде чем мы начнем наше занятие сегодня предлагаю настроиться на совместную деятельность следующим образом: сейчас по кругу мы будем приветствовать друг друга. Наше приветствие должно начинаться со слов: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать тебе, что ты... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т. д.).

Основная часть:

Упражнение 2. «Пирог».

Цель: формирование представления о многоаспектности самоотношения. Наше самоотношение очень многогранно, затрагивает все сферы нашей личности. Каждый человек ведет себя по-разному в различных ситуациях. Например, сильно различается ваше поведение дома, в школе, в общении с близкими друзьями. У всех нас разные интересы, склонности, увлечения и т. д. Сейчас мы выполним упражнение, которое называется «Пирог». Каждому из вас я раздам листы бумаги, на которых изображен круг, напоминающий бублик. Он разделен на 4 сегмента, а в центре есть круг. Нарисуйте в каждом сегменте картинку, отражающую различные стороны вашей личности. Когда участники рисуют, внимание обращается на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе интригу и дополнительную мотивацию к выполнению задания. Когда рисунок создан, спрашивается, не забыл ли кто-то еще что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Подростки скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Ответ: в центре находится глаз пирога, который вы рисуете. Поясняется, что у каждого из нас есть внутренний глаз, позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

Упражнение 3. «Самоисследование».

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения. Мы с вами обсудили, что наше самоотношение очень многоаспектно, но при этом есть так называемый «внутренний глаз», о котором знаем только мы. Он где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т. д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самоотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего "Я". Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше "Я".

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самоотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения?

Упражнение 4. «Мнения».

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самоотношение.

Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самоотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно лучшее качество каждого из участников. В сумме должна получиться привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

Обсуждение: приятно ли говорить человеку о его положительных качествах? Трудно ли выделить эти качества у человека? Как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе? Как вы думаете, положительная оценка других влияет на самоотношение? Почему?

Упражнение 5. «Остров».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка.

А теперь давайте немного отдохнем. На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Объявляется, что группа, попавшая на этот островок, должна

дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (убирается часть газет), остров уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на острове. Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Уменьшается «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и утонувшие переправляются на материк, рассаживаются на стульях.

Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»

Цель: создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк? Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса». Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение: как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

Заключительная часть.

Упражнение 7. «На занятии было...»

Цель: получение обратной связи от участников. По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Обсуждение: какое упражнение больше всего понравилось и почему? Какое упражнение было наиболее эффективным для самопознания и почему?

ЗАНЯТИЕ №5. «МАСКИ».

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения;
- осознание представления о себе в глазах других людей;
- осознание сущности своего «Я».

Оборудование: листы формата А4, картон, фломастеры, карточки с неоконченными предложениями, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, сегодня наше занятие называется «Маски». На прошлом занятии мы начали говорить о влиянии окружающих людей на наше самооотношение и сегодня продолжим наш разговор. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Приветствие на этот раз мы проводим в виде светского приема. Все члены группы,

свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Основная часть:

Упражнение 2. «Волшебное зеркало».

Цель: осознание представления о себе в глазах других людей. Сейчас я предлагаю вам представить себя в трех зеркалах в зеленом - какими их видят родители, учителя; в красном - такими, какими их видят друзья; в синем – такими, какими они представляются себе сами. Запишите, желательно в форме метафоры.

Обсуждение: как различаются метафоры, перечисленные черты в разных зеркалах? Почему? Хорошо ли это или плохо? Почему?

Упражнение 3. «Маски».

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения.

Сейчас я предлагаю обобщить все те различия, которые были выявлены в восприятии вас окружающими и теми чертами, свойствами, которыми вы обладаете на самом деле. И я предлагаю вам сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они воспринимают вас, вне зависимости так ли это на самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию — на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность — на щеке изображены часы; любовь к путешествиям — на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности — волосы изображены в виде скрипичных ключей и т. д.

Обсуждение: участникам предлагается надеть маски и обсудить, кто каким образом пытался передать информацию о себе. Участники пытаются угадать, какие особенности были отражены в маске других участников, необходимо выявить их и написать на отдельном листочке. Когда обсудили все маски, переходят к следующему упражнению.

Упражнение 4. «Без маски».

Цель: осознание сущности своего «Я».

Сейчас каждому из нас нужно будет снять маску, которую мы одеваем для окружающих. Для этого я дам карточку с написанной фразой, не имеющей окончания.

Попробуйте без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

" Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я..."

«Никто не знает, что я.....»

« Люди думают, что я, а на самом деле.....»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле.....»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я»

"Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец поняли, что я..."

"Иногда люди не понимают, что я ..."

"Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...".

Обсуждение: Сложно ли вам было завершать высказывания? Хотелось ли снять маску, или в маске вы чувствовали себя комфортнее? Были ли ребята, у которых мнение окружающих и их реальное самооотношение совпадали? Возможно ли такое? В каких случаях? С чем это связано? Что нового вы узнали о своих товарищах? Сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

Упражнение 5. «Калейдоскоп».

Цель: снятие эмоционального напряжения. Представьте себя какой-либо частью тела. Я буду называть различные эмоции, а вы попробуйте ее выразить той частью тела, которую вы выбрали.

Обсуждение: какие эмоции сложнее передавать? Важно ли правильно выражать эмоции, чтобы тебя понимали окружающие? Помогают ли эмоции при общении?

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

ЗАНЯТИЕ №6. «Я И МОЙ МИР».

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе;
- осознание ресурсов собственной личности;
- стимулирование развития механизмов самопознания;
- формирование положительной самооценки.

Оборудование: листы формата А4, мяч, список афоризмов, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть:

Упражнение 2. «Афоризмы».

Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе.

Перед вами лежит лист, на котором написаны афоризмы, высказывания великих людей. В них отражается понимание тех огромных возможностей, которыми человек располагает для направления своих мыслей, чувств, благоприятных для личностного роста. В них осознается необходимость пытаться переломить обстоятельства в свою пользу, а не подчиняться им. В нашей власти приобрести большую уверенность в себе, изменяя свой стиль мышления и настраивая свои мысли на позитивный лад. Мы часто не осознаем всю полноту своих возможностей сделать себя счастливее, опираясь на механизмы психологической самоподдержки. Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает. Прочитайте афоризмы про себя. Какие из них вас больше привлекают? Почему? Что они значат? Выберите тот афоризм, который мог бы быть твоим девизом и почему? Что для этого нужно сделать? Что ты делаешь сейчас? Как можно сейчас охарактеризовать твой афоризм?

Упражнение 3. «Зато я».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не

нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я...».

Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

Упражнение 4. «Хромая обезьяна».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

А теперь представьте себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. А теперь я вам запрещаю думать об этой обезьяне в течение двух минут (засекается время). Засмеявшиеся выходят в середину круга. Изображать хромую обезьяну не нужно, важно просто не думать о ней.

Упражнение 5. «Ладонка».

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Возьмите лист бумаги и каждый обведите ладонку и внутри контура напишете качество, которое вам нравится в самом себе. Листки передайте по кругу, а остальные участники допишите те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если вы сразу не можете написать это качество, присмотритесь внимательнее к человеку, будьте более наблюдательными. Постарайтесь не повторять качества в одной ладонке. Качества должны действительно соответствовать хозяину ладонки. Листки подпишите. Когда ладонки вернутся к своему хозяину, поблагодарите друг друга.

Обсуждение: легко ли анализировать личность другого человека? Приятно ли получать положительные отзывы о себе? Замечание: важно проследить, чтобы в ладонке действительно были написаны положительные черты. Если группа еще не готова к выполнению такого упражнения, его лучше не проводить.

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

ЗАНЯТИЕ №7. «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Оборудование: листы бумаги формата А4, фломастеры, карандаши, бланк теста, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Художники».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, сегодня мы начнем наше занятие с необычного приветствия. Сейчас я дам одному из вас лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передаст следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока у нас не получится картина. А тема ее будет «Что я жду от сегодняшнего занятия».

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

На предыдущих занятиях мы много говорили о самоотношении, самопознании, как важно знать свои особенности, ресурсы, хорошо относиться к себе, ценить свое «Я». Теперь мы попробуем посмотреть, как непосредственно положительное самоотношение влияет на нашу реальную жизнь, поведение, общение с окружающими. Сейчас я предлагаю провести небольшой тест, чтобы понять, насколько вы уверены в себе (см. приложение).

Основная часть:

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

Упражнение 4. «Розовый куст».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в розовый куст. Ты можешь стать любым цветущим кустом, например розовым кустом. В какой же именно куст вы превратились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Не беспокойтесь о своем рисунке — он вовсе не должен быть лучшей работой; если где-то не получится, о можно объяснить. Далее каждый рассказывает про свой куст, который он нарисовал.

Упражнение 5. «Путаница».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Один человек выходит из комнаты, все остальные «перепутываются» не разжимая рук. Задача водящего распутать путаницу».

Обсуждение: легко ли было справиться с заданием? Почему? Что необходимо для успешного выполнения этого упражнения?

Упражнение 6. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

Упражнение 7. «Я управляю собой».

Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее.

1. У меня есть тело. Но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. У меня есть ум, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я сын (дочь) своих родителей. Я ученик, я хороший друг. Я вовлечен в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Заключительная часть.

Упражнение 8. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздаю вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

ЗАНЯТИЕ №8. «БЫТЬ УВЕРЕННЕЕ».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Сигнал».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет сигнал», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей.

Каждый пишет письмо самому себе, любимому. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

А теперь попробуйте дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но информативными. Подумайте, что бы вы хотели написать о себе в первую очередь? Затем объявления зачитываются и обсуждаются. Важно отметить, что в большей степени нашло отражение в объявлениях участников: черты их характеры, желания, мечты и т. д.

Обсуждение: что вас заинтересовало в объявлениях других ребят? Легко ли было писать объявление? Что пытались отразить в первую очередь? Почему вы думаете, что именно это важно?

Упражнение 4. «Карлики и великаны».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

Упражнение 5. «Если бы я был»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, абакур, стул, ручку и т. д.). Погрузитесь в ее мир, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те, предметы, которые не шокируют других. Обсуждение: по какому принципу вы выбирали предмет? Трудно ли самораскрываться? Трудно ли было проникать в смысл, прогнозировать будущее?

Упражнение 6. «Скульптура».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации. Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру с чувством собственного достоинства, другая – человека, не уважающего себя, неуверенного. Фигура «лепится» из одного участника, остальные придают фигуре необходимую позу, мимику. Далее проходит представление скульптур, проводится обсуждение.

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Мы хорошо потрудились сегодня, и мне хочется предложить вам такую игру. Сначала я начинаю тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает то же самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

ЗАНЯТИЕ №9. «ИДЕАЛЬНОЕ «Я»».

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Оборудование: листы формата А4, фломастеры, список вопросов

Вводная часть.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате и приветствовать друг друга. А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

Основная часть.

Упражнение 2. «Зеркало».

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я».

Сейчас вам предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие вы есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими вы бы хотели стать.

Обсуждение: существенны ли различия в двух зеркалах? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

Упражнение 3. «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске. Проводится дискуссия: одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая – опровергнуть. По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

- Какие способности у меня есть?
- Какие книги мне нравятся?
- Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно вспоминать?
- Какой у меня характер?
- С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?
- Что я умею делать лучше других?
- Какое у меня хобби?
- Есть ли у меня интересы и увлечения?
- Кем я хочу стать в будущем?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Есть ли у меня чувство юмора?
- Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

Упражнение 5. «Бумажные мячики».

Цель: эмоциональная разрядка.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4–5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не целиться друг другу в лицо и голову.

Упражнение 6. «Мои жизненные цели».

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т. д.).

4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться. Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Рефлексия».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

ЗАНЯТИЕ №10. «ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;
- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречей».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу. Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Основная часть:

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития. На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам

самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифест (от позднелат. manifestum — призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т. д.

Обсуждение: какие трудности у вас возникли при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

Упражнение 3. «Походите так, как...».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 4. «Чемодан».

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

Заключительная часть.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования. Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.

Я в свою очередь хочу поблагодарить вас за приятное общение, за то, что вы старались, успешно выполняли задания и, в соответствии с названием программы наших занятий, хочу пожелать вам: будьте собой! Будьте лучшими!

Приложение 3.1

Занятие 2. «Путешествие к своему «Я». Упражнение 3 «Самоотношение».

	Цвет
Я счастливый	
У меня ничего не ладится	
Я тугодум	
Я неуклюжий	
Я зануда	
Я неудачник	
Я добросовестный	
Я обманщик	
Я интроверт	
Я фантазер	
Я оптимист	
Я человек надежный	
Я раздражительный	
Я хороший друг	
Я подвержен настроению	
Я общителен	
Я религиозный	
Я умный	
Я слабый	
Я опрометчивый	

Приложение 3.2

Занятие 2. «Путешествие к своему «Я». Упражнение 5 «Мое самовосприятие».

	<i>Меня это радует</i>	<i>Мне это безразлично</i>	<i>Мне это неприятно</i>
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общителен			
Я религиозный			
Я умный			
Я слабый			
Я опрометчивый			

Занятие 6. «Я и мой внутренний мир». Упражнение 6. «Афоризмы».

Афоризмы:

1. «Большинство людей счастливы в той мере, в какой они сами решили быть счастливыми» А.Линкольн.
2. «Не бойтесь того, что ваша жизнь должна закончиться, бойтесь того, что она так и не начнется» Джон Ньюмен.
3. «Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто – просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!" - Ричард Бах.
4. «Истинное призвание каждого состоит только в одном – прийти к самому себе, найти собственную, а не любимую судьбу и отдаться ей внутренне, безраздельно и непоколебимо» Герман Гессе.
5. «Начните доверять себе, и вы сразу поймете, как надо жить» Иоганн Гёте.
6. «Мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем мы можем быть.» Вильям Шекспир
7. «Поверив в то, кем мы можем стать, мы определяем то, кем мы станем». Мишель Монтень
8. «Человек – это то, во что он верит». А.Чехов.
9. «Вы — главный проектировщик своей жизни, независимо от того, понимаете вы это или нет». Роббинс Энтони
10. «Мы находим в жизни лишь то, что сами в неё вкладываем». Эмерсон Ралф Уолдо

Занятие №7. «Уверенность в себе». Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»
Опросник:

Выберите один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
 - а) поищите удобного случая выяснить отношения;
 - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
 - а) громко протестуете;
 - б) молча пытаетесь пробраться вперед;
 - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точке зрения. Вы:
 - а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
 - б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
 - а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
 - б) без колебаний направляетесь в первый ряд;
 - в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.
5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
 - а) нет;
 - б) да.
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
 - а) нет;
 - б) да.
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:
 - а) нет;
 - б) да.
8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:
 - а) нет;
 - б) да.
9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:
 - а) нет;
 - б) да.

- в) да.
10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:
- д) используете эту возможность;
- е) не используете.
11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:
- б) под любым предлогом избегаете этого;
- в) звоните без колебаний;
- е) звоните после долгих, мучительных колебаний.
12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:
- б) молча переживаете;
- г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.
13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
- в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
- г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.
14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:
- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
- в) вежливо просите их перестать разговаривать;
- е) молча терпите.
15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:
- б) глотаете про себя обиду;
- д) даете ему отпор.
16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:
- б) очень трудно; не знаю, что сказать;
- в) легко;
- г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.
17. Умеете ли вы торговаться:
- а) да;
- б) нет.
18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:
- б) да;
- д) нет.
19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:
- б) не знаете, что сказать в ответ;
- д) благодарите за похвалу;
- е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.
20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:
- а) устный;
- б) письменный;
- в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.
- Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» — 3 балла, «б» — 0 баллов, «в» — 5 баллов, «г» — 2 балла, «д» — 4 балла, «е» — 1 балл.
- Определите общую сумму.
- Оценка: менее 12 баллов — сильная неуверенность в себе, 12—32 балла — низкая уверенность в себе, 33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе, 61—72 балла — высокая уверенность в себе, более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического формирования адекватной самооценки учащихся 10-х классов с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 - Результаты повторной диагностики уровня самооценки учащихся 10-х классов по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	1	48	Средний
2	2	60	Средний
3	3	48	Средний
4	4	60	Средний
5	5	68	Средний
6	6	70	Средний
7	7	50	Средний
8	8	47	Средний
9	9	60	Средний
10	10	71	Средний
11	11	80	Высокий
12	12	74	Средний
13	13	45	Средний
14	14	45	Средний
15	15	61	Средний
16	16	70	Средний
17	17	48	Средний
18	18	47	Средний
19	19	58	Средний
20	20	46	Средний
21	21	45	Средний
22	22	85	Высокий
23	23	56	Средний
24	24	74	Средний
25	25	80	Высокий
26	26	73	Средний
27	27	38	Низкий
28	28	46	Средний
29	29	41	Низкий
30	30	29	Низкий
31	31	51	Средний
32	32	49	Средний
33	33	68	Средний
Итого:	Низкая самооценка – 3 чел.(9,09%) Средняя самооценка – 27 чел.(81,82%) Высокая самооценка-3 чел.(9,09%)		

Таблица 4.2 - Результаты повторной диагностики уровня самооценки учащихся 10-х классов по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси

№ п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	1	0.30	Нормальный
2	2	0.25	Нормальный
3	3	-0,44	Нормальный
4	4	0.39	Нормальный
5	5	0.24	Нормальный
6	6	0.49	Нормальный
7	7	0.31	Нормальный
8	8	-0.47	Нормальный
9	9	0.42	Нормальный
10	10	0.49	Нормальный
11	11	0.67	Завышенный
12	12	0.50	Нормальный
13	13	-0.50	Нормальный
14	14	-0.50	Нормальный
15	15	0.35	Нормальный
16	16	0.34	Нормальный
17	17	0.44	Нормальный
18	18	0.41	Нормальный
19	19	0.39	Нормальный
20	20	-0.49	Нормальный
21	21	0.44	Нормальный
22	22	0.51	Завышенный
23	23	0.37	Нормальный
24	24	0.47	Нормальный
25	25	0.71	Завышенный
26	26	0.46	Нормальный
27	27	-0.52	Заниженный
28	28	-0.50	Нормальный
29	29	-0.53	Заниженный
30	30	-0.61	Заниженный
31	31	0.27	Нормальный
32	32	0.39	Нормальный
33	33	0.30	Нормальный
Итого:	Низкая самооценка – 3 чел.(9,09%) Средняя самооценка – 27 чел.(81,82%) Высокая самооценка-3 чел.(9,09%)		

Таблица 4.3 - Результаты повторной диагностики уровня самооценки учащихся 10-х классов по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	1	-2	Нормальный
2	2	3	Нормальный
3	3	-3	Нормальный
4	4	0	Нормальный
5	5	-1	Нормальный
6	6	3	Нормальный
7	7	2	Нормальный
8	8	-3	Нормальный
9	9	3	Нормальный
10	10	3	Нормальный
11	11	8	Завышенный
12	12	3	Нормальный
13	13	-3	Нормальный
14	14	-3	Нормальный
15	15	-3	Нормальный
16	16	0	Нормальный
17	17	1	Нормальный
18	18	3	Нормальный
19	19	2	Нормальный
20	20	-3	Нормальный
21	21	3	Нормальный
22	22	5	Завышенный
23	23	2	Нормальный
24	24	3	Нормальный
25	25	6	Завышенный
26	26	2	Нормальный
27	27	-5	Заниженный
28	28	-3	Нормальный
29	29	-5	Заниженный
30	30	-4	Заниженный
31	31	1	Нормальный
32	32	0	Нормальный
33	33	2	Нормальный
Итого:	Низкая самооценка – 3 чел.(9,09%) Средняя самооценка – 27 чел.(81,82%) Высокая самооценка-3 чел.(9,09%)		

Таблица 4.4 - Подсчет по критерию ϕ^* — угловое преобразование Фишера при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Группы	Есть эффект (адекватная самооценка)		Нет эффекта (неадекватная самооценка)		Суммы
	Кол-во испытуемых	% доля	Кол-во испытуемых	% доля	
До реализации программы	17	51,52%	16	48,48%	33
После реализации программы	27	81,82%	6	18,18%	33
Суммы	44		22		