



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки у подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

65,39 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«0+» шмш 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батен Батенова Ю.В.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-522-099-5-1

Любивый Дмитрий Вадимович

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Терехова Галина Владимировна

Челябинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Проблема изучения самооценки в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности формирования самооценки у подростков.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у подростков.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ.....	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ.....	44
3.1 Программа по формированию адекватной самооценки у подростков.....	44
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	51
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у подростков.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования самооценки у подростков	79

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки у подростков	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа по формированию самооценки у подростков.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования самооценки у подростков после реализации программы.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Период ранней юности, соответствующий старшему школьному возрасту, характеризуется возрастным кризисом. У старшеклассника меняется социальная ситуация развития, ускоренными темпами формируются нравственные и этические качества, происходит изменение ведущей деятельности и самооценки.

Самооценка – это главное звено при саморегуляции, которое определяет направление и уровень активности человека, а также его отношение к окружающему миру, к людям и к самому себе. Феномен самооценки сложен по своей психологической природе и тесно связан с различными аспектами психики человека, играя важную роль во всех сферах его деятельности и взаимодействия. Умение оценивать себя начинает формироваться еще в детском возрасте и развивается на протяжении всей жизни.

Именно в подростковом возрасте человек формирует свою личность и отношение к себе. Эти аспекты тесно связаны с желанием достичь самопознания и умения контролировать свои действия. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Следовательно, развитие здоровой и адекватной самооценки в подростковом возрасте способствует их будущему успеху и делает процесс социализации более полноценным и эффективным.

Также стоит отметить, что формирование адекватной самооценки играет важную роль в профилактике девиантного поведения и психологических проблем. Подростки с низкой самооценкой более подвержены влиянию негативных факторов, таких как алкоголь, наркотики, депрессия, суицидальные мысли. Они чаще испытывают трудности в общении, склонны к изоляции и конфликтам. Адекватная самооценка, напротив, способствует развитию уверенности в себе,

ответственности за свои поступки, умению адаптироваться к различным жизненным ситуациям и справляться со стрессом.

Среди отечественных и зарубежных ученых, занимавшихся изучением самооценки, можно отметить Ананьева, Л.И. Божович, В.В. Столина, Е.В. Шорохова, И.С. Кона, Л.С. Славина, Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгунова, С.А. Рубинштейна, В.П. Труслова и других. У. Джеймса, У. Кум, М.С. Неймарка, Э. Эриксона, Д.И. Фельдштейна, Р. Бернса и др.

Исследование личности подростков занимались такие ученые как Л.С. Выготский, Р.С. Немов, Л.Ф. Обухова, Р.Т. Баярд, А.А. Бодалева, В.В. Давывод, Т.В. Драгунова, Л.Б. Ительсон, и многие др.

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

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки у подростков.

Гипотеза исследования включает предположение о том, что уровень самооценки подростков, возможно, изменится, если сконструировать модель, разработать и апробировать программу формирования адекватной самооценки у подростков.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить проблему самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности формирования самооценки у подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у подростков.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и анализ результатов исследования.

6. Разработать и апробировать программу по формированию адекватной самооценки у подростков.

7. Подвести итоги результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у подростков.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам Дембо-С. Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

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

База исследования: МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска». В исследовании участвовали учащиеся 11 класса, в количестве 18 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема изучения самооценки в психолого-педагогической литературе

Самооценка относится к центральным образованиям личности, её ядру. В ней отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе его мировосприятия. Но, несмотря на это, в структуре личности самооценке принадлежит особо важное место. Самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности.

Проблеме изучения самооценки посвящено большое количество исследований, как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В психологии проблемой изучения самооценки занимались многие ученые: у нас в стране – Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, Л.И. Липкина, М.И. Лисина, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, за рубежом – У. Джеймс, Ч. Кули, Дж. Мид, К. Роджерс, Э. Эриксон и др. В их исследованиях раскрываются проблемы изучения самооценки с точки зрения ее роли и функций в целостной структуре личности, онтогенеза самооценки, возможностей и закономерностей формирования.

В «Психологическом словаре» самооценка рассматривается как компонент самосознания, включающий наряду со знанием о себе оценку человеком самого себя, своих возможностей, способностей, нравственных качеств и места среди людей [31, с. 650].

С точки зрения И.С. Кона, самооценка выступает как когнитивный процесс, оценивания человеком своих объективных знаний и качеств, служащий средством психологической защиты [38, с. 45].

А.И. Липкина определяет самооценку как отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику [45, с. 22]. Следовательно, общим положением, раскрывающим природу и содержательные аспекты понятия «самооценка» в психологии, является центральное личностное образование, которое выступает как некоторое относительно сложившееся и устойчивое представление человека о самом себе и как процесс оценивания, в котором проверяется представление личности о себе.

Наиболее полное определение самооценки дает С.Ю. Головин: «Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она – важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида» [Цит. по: 18, с. 44].

Согласно Т.В. Барласа, самооценка – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка закладывается исходя из рационального и эмоционального факторов. Рациональный фактор отражает понимания человека себя и своего внутреннего «Я». Что касается эмоциональной составляющей, то здесь важно восприятие и оценивания знаний о себе [Цит. по: 26, с. 10].

Самооценка связана с общественной обусловленностью Я-концепции личности. Она исследуется как интеграция трёх главных компонентов: самопонимания (когнитивной составляющей); самоуважения, массового самоотношения, уверенности в себе (чувственно-оценивающей

составляющей); самопоследовательности, внутреннего локуса контроля (когнитивной составляющей).

Самооценивание есть процесс соотнесения или внутреннего обозначения. Самооценка всегда является процессом и результатом соотнесения внутреннего, собственного представления о себе самом с какими-либо внутренними стандартами и идеалами. Отношение между идеализированной моделью и реальными представлениями происходит через установку таких модусов, как: желаемое и должное, удовольствие и необходимость и т.д. Таким образом, можно говорить о том, что в основе критериев оценки самого себя могут выступать идеалы, моральные нормы и принципы, способности других людей и т.д. [26, с. 12].

Итак, самооценка зависит от степени удовлетворенности некоторых стандартов и норм, а также параметров ценности. Некоторые люди делают упор на внешние данные, кто-то наоборот – внутренний потенциал личности, третьи соотносят внутренний потенциал с богатством и статусом в обществе и т.д. Следовательно, возможно сделать вывод о том, что восприятие собственной ценности и значимости зависит от факторов и сфер в различных областях интересов личности. Такая зависимость оценки личности от внешних факторов позволяет сделать вывод о том, что самооценка – это оценка личностью себя с определенной системой ценностей и норм, именно исходя из этого самооценка имеет возможность функционировать как компонент самосознания, а также определяется жизненными потребностями личности и ее реальными взаимоотношениями с окружающими.

Таким образом, в качестве компонентов самооценки можно выделить следующие элементы:

- 1) субъект самооценки, непосредственно сам человек;
- 2) предмет самооценки (параметры и стандарты, с которыми человек соотносит себя);

3) критерии самооценки – это непосредственно те параметры и стандарты и категории, в соответствии с которыми соотносит себя человек [38, с. 201];

4) основание самооценки, включает в себя сферу оцениваемого с интересами и запросами личности, определяя тем самым значимость или незначимость того или иного признака;

5) характер самооценки, связанный со степенью выраженности того или иного признака или события, а также ценностное отношение к предмету оценки, например, через категории хорошо и плохо.

Самооценка – это всегда большее, чем просто переживания по какому-либо поводу, так как в основе самооценки лежат более глубинные компоненты, такие как личностные ценности и идеалы, внутренние установки и нормы, в реализации которых и становится возможным задать моду с самоотношения.

Самооценка помогает человеку оценивать собственные силы, особенности и результаты своего поведения. На самооценку в любом возрасте влияет оценка извне, разница лишь в силе этого влияния. Стоит отметить, что это влияние особо заметно у подростков, которые «как пластилин» за счет сего они воспринимают всю критику особо ярко. И.В. Дубровина провела исследования, которые направлены как раз на изучение самооценки. В итоге, после продолжительных наблюдений, ей был сделан вывод, в котором говорилось о том, что «для подросткового периода характерно изменение мировоззрения и отношение к себя самому. В этом возрасте есть и отвержение, и нерешительность, которые дети пытаются прятать, что путает их воображение и реальность» [27, с. 224].

Мнение другого эксперта, а именно В.Н. Куницыной, также связано с самооценкой и подтверждает исследования Дубровиной. В свою очередь, она акцентирует внимание на том, что самооценка может быть у детей как правильной, так и ложной. Этим эксперт пытается сказать, что оценка может быть не совсем устойчивой, низкой или слишком высокой. Также

она подчёркивает, что мы можем говорить о зрелости самооценки, когда человек отдаёт отчет о том, что он делает, в чем он сильнее, а в чем слабее, что перед ним стоит сложная задача, то есть речь идет о дифференцированной самооценке [Цит. по: 27, с. 225].

В структуру самооценки выделены когнитивный и эмоциональный компонент. В первом случае, речь идёт о понимании человеком самого себе, во втором же – непосредственное отношение каждого из нас к себе. Когда происходит самооценивание данные компоненты действуют едино, дополняя друг друга. Чтобы приобрести знание о себе подростку необходимо взаимодействовать с обществом, при этом, когда происходит данное действие, то появляются эмоции, например, в обычном разговоре присутствует очень много чувств. Общение необходимо также и по той причине, что происходит обмен информацией, который значим для личности.

Единство когнитивного и эмоционального компонентов непосредственно имеют связь. При этом их взаимодействие усиливается, когда их единство сочетается с внутренней дифференциацией, подчеркивая особенность и значимость обоих элементов. В.М. Мельников выделил три уровня сформированности когнитивного компонента самооценки [Цит. по: 16, с. 311].

Высокий уровень, который характеризуется реалистичностью самооценки: личность ориентирована на обоснование самооценки и на изучение и понимание собственных особенностей; умение обобщать ситуацию, в которой происходит реализация качеств, которые подросток самостоятельно способен оценить; каузальная атрибуция за счет внутренних факторов; углублённое и разностороннее содержание самооценочных суждений и решений; употребление их преимущественно в проблемных вопросах.

На среднем уровне ярко выражено непоследовательное проявление адекватной самооценки: при выражении своего мнения и своих оценок

подросток выражает точку зрения других людей, в частности тех, которых уважает и на кого хочет походить сам. Также он анализирует известные ему факты и события, каузальная атрибуция за счет внешних факторов; наличие самооценочных соображений сравнительно узкого содержания; их реализация, в проблемных и в категоричных форматах.

Средней самооценке или по-другому адекватной дал определение А.А. Реан: «Это реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих» [Цит. по: 49, с. 44].

Низкому уровню свойственна заметная неадекватность самооценки: эмоции управляют действиями, словами и поступками, отсутствие аргументированных, подтвержденных реалистичных факторов самооценки, каузальной атрибуцией за счет субъективно неуправляемых условий, поверхностным содержанием самооценочных мнений и употребление их обычно в категоричных форматах.

Л.И. Божович в своих исследованиях уточняла, что невозможно дать оценку личности только с одной стороны – эмоциональной, волевой или рациональной. Личность представляет собой целостность компонентов, как и феномен аллостаза в живом организме: каждая из систем работает на поддержание общей системы, компенсируя собой недостатки в других частях. Она указывала на то, что существуют определённые поэтапные новообразования личности, которые определяют стадии индивидуального развития [9, с. 89].

Одним из элементов сущностной характеристики самооценки являются ее виды. Самооценка может быть:

1) общей – отражающей обобщенно-интегральные знания субъекта о себе и основанное на них целостное отношение человека к себе, его принятие самого себя;

2) частной – отражающей оценку конкретных психических и физических проявлений и качеств, отношение человека к результатам определенного вида собственной деятельности.

Б.Г. Ананьев выделяет прямую (система оценочных представлений о себе) и косвенную самооценку (результат сопоставления себя с другими) [Цит. по: 43, с. 57].

В.В. Марков выделяет следующие виды самооценки: по уровню: высокая, средняя, дифференцированная низкая; по дифференцированности: и недифференцированная; по осознанности: осознанная и неосознанная; по совпадению с оценками окружающих: конфликтная, бесконфликтная; по предмету выделяют личностную и деятельностьную самооценку; адекватную, соответствующую реальным возможностям личности, и неадекватную (завышенную и заниженную). Неадекватная, то есть завышенная или заниженная самооценка, а также неустойчивая самооценка деформируют внутренний мир личности, искажают ее мотивацию и эмоционально – волевую сферу и тем самым препятствуют гармоничному развитию личности, психическому и социальному здоровью [Цит. по: 68, с. 73].

У человека с завышенной самооценкой возникает неправильное представление о себе, образ своей личности излишне идеализируется, а собственная ценность и полезность для окружающих крайне завышается. В таких случаях человек склонен игнорировать неудачи ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. То есть самокритика в данный момент отсутствует, а личность просто «закрывает глаза» на свои ошибки вместо того, чтобы их проанализировать и исправить.

Существуют много взглядов среди исследователей о том, как формируется самооценка. Рассмотрим самое распространенное мнение, что самооценка формируется в детстве, посредством того, как к ребенку относились родители. Воспитатели учат ребенка с двух сторон: и то, как

они относятся сами к себе, т.е. на собственном примере, и то, как они напрямую относятся к ребенку, а он перенимает это поведение. Именно поэтому, уровень самооценки поддается корректировке: мы можем изменять отношение к себе и получать отличный от детства опыт по отношению к нам самим.

Следует помнить, что человек весь свой опыт сначала оценивает через собственную призму, т.е. он оценивает результаты других людей через собственные критерии. Но также, у него есть референтная группа, большая часть идеалов которой – его собственные, под которую он подстраивается.

Таким образом, самооценка – это представление человека о важности своих поступков и действий среди окружающих людей и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, положительных и отрицательных сторон. В психологии выделяется множество видов самооценки, но наиболее распространены классификации по следующим критериям: высота, устойчивость, адекватность и широта охвата.

1.2 Особенности формирования самооценки у подростков

В рамках исследования особый интерес для нас представляет подростковый возраст. Для понимания особенностей самооценки подростков, прежде всего, необходимо дать характеристику этого возраста.

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком [56, с. 44].

Развитие самосознания и его важнейшей стороны самооценки это сложный и длительный процесс, сопровождающийся у подростка целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний, на

которые обращали внимание буквально все психологи, занимавшиеся этим возрастом.

Переход от младшего школьного возраста к подростковому характеризуется рядом важнейших изменений происходящих в физическом, умственном и эмоциональном развитии школьника.

Фаза индивидуализации в подростковом возрасте характеризуется уточнением и развитием представлений о самом себе – активным формированием образа «Я» [26, с. 12]. Ведущим центральным психическим новообразованием подростка становится чувство взрослости и становящееся самосознание, потребность осознать себя как личность. У подростка возникает интерес к своей внутренней жизни, качествам собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми. Потребность самосознания возникает из практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых коллектива и потребностью оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе.

Подростковый возраст один из самых благоприятных периодов в жизни ребенка для развития и изменений. Пластичность мозга, психики подростка одновременно опасный и максимально открытый для новых возможностей этап. Все, чем занимается подросток в 15-17 лет, оказывает на него достаточно большое влияние в будущем. Поэтому этот возраст предоставляет наибольшее количество возможностей для учения и развития подростка, как осознанной личности, в общем, и для развития самооценки в частности [8, с. 305].

Резкие перепады настроения, повышение агрессии и эмоциональности принято объяснять выбросом гормонов, однако не только этот фактор оказывает влияние на когнитивную и эмоциональную сторону личности подростка.

Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой; сознательно он воспринимает себя как личность

значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости («ранимости»), грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

На первых порах в основе самосознания подростка по-прежнему лежат суждения о нем других – взрослых (учителей и родителей), коллектива, товарищей. Подросток словно смотрит на себя глазами окружающих. Подрастая, ребенок начинает более критично относиться к оценкам взрослых, для него становятся важными и оценки его сверстников, и собственные представления об идеале; помимо этого, начинает сказываться тенденция самостоятельно анализировать и оценивать собственную личность [29, с. 116]. Но поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то на этой основе возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и товарищей. Установлено, что у детей, негативно воспринимаемых сверстниками, складывается более низкая самооценка, и наоборот.

Несомненно, подростковый возраст является кризисным. Однако именно здесь существует возможность изменить самооценку. Поэтому на данном этапе так важна роль родителей. Не просто номинальное присутствие в жизни подростка, а максимальная включенность в жизнедеятельность их ребенка. То, насколько корректно будет родитель взаимодействовать с подростком напрямую зависит степень выстраивания доверия и уровень комфортности и безопасности.

И.С. Кон так описывал развитие самосознания и образа «Я»: Ребёнок рос, менялся, набирал силу и до переходного возраста, и тем не менее это не вызывало у него тяги к интроспекции. Если это происходит теперь, то прежде всего потому, что физическое созревание является одновременно социальным симптомом, знаком взросления, возмужания, на которое обращают внимание и за которым пристально следят другие, взрослые и сверстники. Противоречивость положения подростка, изменение его социальных ролей и уровня притязаний – вот что в первую очередь актуализирует вопрос: «Кто Я?» [37, с. 120].

В этот период происходит переход от внешнего управления к самоуправлению. Тем не менее, у подростков мы наблюдаем лишь зарождение этого процесса, полное развитие которого придется уже на юношеский и ранний взрослый периоды жизни. В подростковом возрасте человек пересматривает многие ценности, в основном ориентируясь в своих вкусах и образцах на референтную группу.

Уже сформировавшаяся способность детей к обобщению дает возможность подростку делать обобщения в достаточно сложной области – деятельности по усвоению норм человеческих взаимоотношений. Поэтому ведущей деятельностью подростка является интимно – личностное общение в различных сферах деятельности. Это дает ему возможность проявить себя и самоутвердиться. Именно поэтому подростки активизируют интимно–личностное и стихийно–групповое общение как в школе, так и вне её. Из множества сфер общения подростком выделяется референтная группа сверстников, с требованиями которой он считается и на мнение которой ориентируется в значимых для себя ситуациях [55, с. 211].

У подростка ярко проявляет себя мотивационно-потребностная сфера, сфера общения, эмоциональных контактов. Самооценка своего места в социуме играет если не решающую, то одну из главных ролей в формировании личности, определяя в значительной степени социальную

адаптацию и дезадаптацию личности, являясь регулятором поведения и деятельности [10, с. 23].

Подросткам приписывают специфическую неуравновешенность, агрессию, резкие перепады настроения, постоянный поиск. Также значимым является и самокритичность, а еще большее значение оказывает критика со стороны других. Важны замечания и оценки сверстников, мнения которых приобретает особое значение в глазах сверстников.

Увлечения, стиль в одежде, манера общения – все это подвергается оценке и очень сильно влияет на подростка.

Если самооценка подростка не находит опоры в социуме и потребность в самоуважении остается нереализованной, развивается резкое ощущение личностного дискомфорта.

Исследованиями подтверждено, что подростки, в отношении которых сверстники проявляют большое негативное воздействие (буллинг) характеризуются чересчур или заниженной, или завышенной самооценкой. Рассматриваемый показатель у подростков, как правило, нестабилен. Ребенок, постепенно взрослея, складывает по кубикам свое мнение, поэтому на каждом этапе его роста он имеет разную самооценку.

Самооценка подростка зачастую нестабильна и не дифференцирована. Согласно литературным данным, на подростковый возраст приходится самый противоречивый, конфликтный этап развития самооценки.

Общими для всех подростков, независимо от различия в их социализации, являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т.е. достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый «букет» психологических особенностей, специфичных для подросткового кризиса.

Следовательно, чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, учебы.

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются подростками в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.

Развитие самосознания (формирование «Я-концепции» система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я») [11, с. 35].

Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа также являются психологическими особенностями подростков.

Потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личностный смысл.

В подростковом возрасте повышенная эмоциональность проявляется в возбудимости, частой смене настроения, неуравновешенности личности.

Одни из особенностей личностного развития подростков – половое созревание, сексуальные переживания и интерес к противоположному полу.

Необходимо рассмотреть характерные черты гендерных признаков в общении подростка.

Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать саму «гормональную бурю». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальные возбуждения, сопровождающие процесс сексуального созревания. Большинство мальчиков все в больше мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывают такие же сильные сексуальные возбуждения, но

большинство – более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержки, самоуважения).

Важнейшей особенностью подростков является постепенный переход от копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. С помощью особой деятельности (самопознания) у подростка и формируются критерии самооценки. Основной формой самопознания подростка является сравнения себя с другими людьми – взрослыми, сверстниками [49, с. 136].

Подростковый возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Центральным фактором психологического развития подросткового возраста, его важнейшим новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение Я-концепции, определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности. С этим связаны резкие колебания в отношении к себе, неустойчивость самооценки. Указанное новообразование определяет ведущие потребности подросткового возраста в самоутверждении и общении со сверстниками.

А.А. Реан подмечает, что в подростковом возрасте происходят определенные преобразования. Среди них можно выделить переориентацию подростка с учебной деятельности на взаимоотношения с ровесниками и на свои физические качества. Увеличивается самокритичность, как следствия, подросток способен различать в самом себе и положительные, и отрицательные стороны своей натуры [Цит. по: 56, с. 211]. Также начинают более ярко выражаться моральные качества, которые формируют человека. Кроме того, постепенно происходит эмансипация подростка от внешних оценок. Примерно к 15 годам уже наблюдается наличие «оперативной самооценки», которая позволяет уже более объективно оценивать, как себя, так и окружающую действительность. Подросток уже начинает замечать свои личные

особенности поведения и характера и контролировать свои действия в соответствии с нормами и идеалами.

И.В. Дубровина обращает внимание на то, что «подросток начинает разделять красивое и некрасивое в своем понимании. Его интересует внешний облик других людей, его окружения. Постепенно он переходит на такую стадию, когда пытается найти свой стиль в одежде, его начинает беспокоить то, как он выглядит в глазах окружающих, а особенно его друзей. Все это однозначно влияет на самооценку» [Цит. по: 8, с. 63].

В подростковом возрасте, по мнению Л.С. Выготского, учебная деятельность начинает приобретать личностный смысл, становясь деятельностью по самообразованию и самосовершенствованию [5, с. 45]. Общение, определяя психическое развитие на данном этапе, происходит при осуществлении подростками различных видов деятельности, в том числе и учебной. Многие виды деятельности становятся для подростка социально значимыми. Благодаря развитию самосознания, общение со сверстниками и взрослыми, включенными в общественно значимую деятельность, способствует образованию у подростков системы представлений о себе, образов «Я». Постепенно эти образы интегрируются в одно целое, представляя собой описательную составляющую «Я – концепции», которая формируется на границе ранней юности. В структуру «Я–концепции», помимо «я-физического», «я-психологического», «я-социального», входит «самоотношение», или «смысл я», внешним проявлением которого является самооценка – общее положительное или отрицательное отношение к себе. «Самооценка представляет собой центральное образование личности» У. Джемс определил формулу самооценки: $co - успех -$, из которой следует, что притязания ее повышению способствует либо увеличение успешности деятельности, либо снижение уровня притязаний [27, с. 26]. Чувство взрослости, как форма самосознания подростка, оказывает влияние на оценку им своих качеств с позиции осознания степени своей взрослости, поэтому уровень

притязаний личности может не отвечать уровню ее реальных достижений. Отсутствие адекватной самооценки приводит к тому, что, при выборе профессии, примерно 5 % выпускников школ не учитывают диапазон развития своих возможностей и ситуацию на рынке труда; 67 % старшеклассников не осведомлены о том, что каждая специальность требует наличия профессионально важных качеств у оптанта для успешного овладения ею.

Можно сказать, что степень уверенности личности в себе, ее ответственность за качество своей жизни и ее свобода, определяются знаниями о себе и самооценкой, не зависящей от внешних оценок и характеризующейся своей целостностью и автономностью, в значительной мере определяющей социальную адаптацию личности. «Адаптированная личность – это личность, находящаяся вовсе не всегда, но преимущественно в адаптированном состоянии и обладающая высокоразвитыми способностями и умениями к выходу из дезадаптированного состояния, «снятию дезадаптогенных факторов» [3, с. 49]. Адаптационные возможности человека А.Г. Маклаков рассматривает в качестве важного свойства личности (что составляет основу его концепции личностного адаптационного потенциала) и считает, что неуспешность обучения является одним из возможных признаков дезадаптации. Личностный адаптационный потенциал включает в себя ряд личностных характеристик, к которым относится и самооценка [Цит. по: 33, с. 15].

Нарушение адаптации, являясь следствием неправильного, или недостаточно развитого представления о себе, может проявляться в выраженной конфликтности личности, смешении социальных ролей, снижении мотивации деятельности, в том числе, учебной, а также ухудшении общего состояния здоровья.

Плохая социальная адаптация, которая связана с негативной Я-концепцией и низкой самооценкой, может проявляться по-разному.

Подростки с низкой самооценкой имеют тенденцию к полной незаметности в обществе. Их не «видят» и не выбирают в лидеры, они редко участвуют в школьной, клубной или общественной деятельности.

Они не умеют постоять за себя и не высказывают своего мнения по волнующим их вопросам. У таких подростков чаще обычного развиваются чувства изоляции и одиночества. Застенчивые люди в обществе часто испытывают неловкость и напряжение, что затрудняет их общение с окружающими. Поскольку эти люди хотят нравиться другим, на них легче оказывать влияние и управлять ими; они обычно позволяют другим принимать за них решения, так как им не хватает уверенности в себе.

Таким образом, самооценка подростков характеризуется: неустойчивостью, которая определяется, как личностными качествами подростка, так и внешними обстоятельствами, сложностью и длительностью формирования, наличием взаимосвязи с развитием самосознания. В целом самооценка складывается из соотнесения подростка себя со сверстниками, причем она не является самостоятельной, а также зависит от оценок родителей и учителей. Самооценка в подростковом возрасте также связана с возникновением интереса к себе, потребности разобраться с собственными переживаниями и чувствами.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у подростков

Для того чтобы теоретически обосновать модель формирования адекватно самооценки у подростков, необходимо воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми жизнедеятельности для обеспечения качественной.

В связи с большой значимостью проектирования и внедрения инновационных технологий, моделирование является важнейшей задачей современной педагогики и психологии.

Моделирование – это научный метод, суть которого заключается в осуществлении различных манипуляций, связанных с моделью (создание, трансформация, интерпретация).

«Моделирование – опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель):

- находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом;
- способная замещать его на определенных этапах познания;
- дающая при исследовании, в конечном счете, информацию о самом моделируемом объекте».

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.

Разработка любой модели предусматривает ряд этапов [43, с. 112]:

- 1) постановка цели, задачи, обоснование анализ существующей теории и практики;
- 2) создание адекватной модели;
- 3) дальнейший теоретический анализ экспериментальная проверка разработанной модели;
- 4) принципов, и опытно перенос знаний, полученных в ходе исследования, на оригинал.

В изучении самооценки 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 г. и представлял собой упорядочивающий инструмент, позволяющий формировать компоненты общей целевой программы развития и соответствия со специфическими целями различных уровней и областей деятельности [21, с. 102].

Доктор психологических наук, В.И. Долгова 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»)» [27, с. 48].

«Дерево целей» состоит из блока генеральной цели, включающего в себя три структурных элемента, которые также расчленяются на подуровни. На рисунке 1 нами представлено дерево целей формирования адекватной самооценки у подростков.



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

Генеральная цель – теоретически обосновать и проверить эффективность программу формирования адекватной самооценки у подростков.

1. Теоретически изучить аспекты исследования адекватной самооценки у подростков.

1.1. Изучить проблему изучения самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Рассмотреть подходы различных авторов к пониманию термина «самооценка».

1.2. Определить особенности формирования самооценки у подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выделить особенности самооценки у подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у подростков.

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

1.3.2. Построить модель формирования адекватной самооценки у подростков.

1.3.3. Вычленив основные принципы построения программы формирования адекватной самооценки у подростков.

2. Организовать исследования формирования адекватной самооценки у подростков.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего исследования самооценки у подростков.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

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

3.1. Разработать и апробировать программу по формированию адекватной самооценки у подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

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

3.1.3. Реализовать программу формирования адекватной самооценки у подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование самооценки у подростков.

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

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования адекватной самооценки у подростков.

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

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Далее, на основе «дерева целей» разрабатывается модель формирования адекватной самооценки у подростков.

Графическое изображение модели формирования адекватной самооценки у подростков представлено на рисунке 2.

Рассмотрим каждый блок более подробно:

1. Теоретический блок включает в себя изучение понятия самооценки в психолого-педагогической литературе, подходы к

определению, особенности проявления в подростковом возрасте, выявлением оптимального количества этапов, определение методов и методик, необходимых для решения задач исследования, а также составление «Дерево целей» и модель исследования формирования адекватной самооценки у подростков.

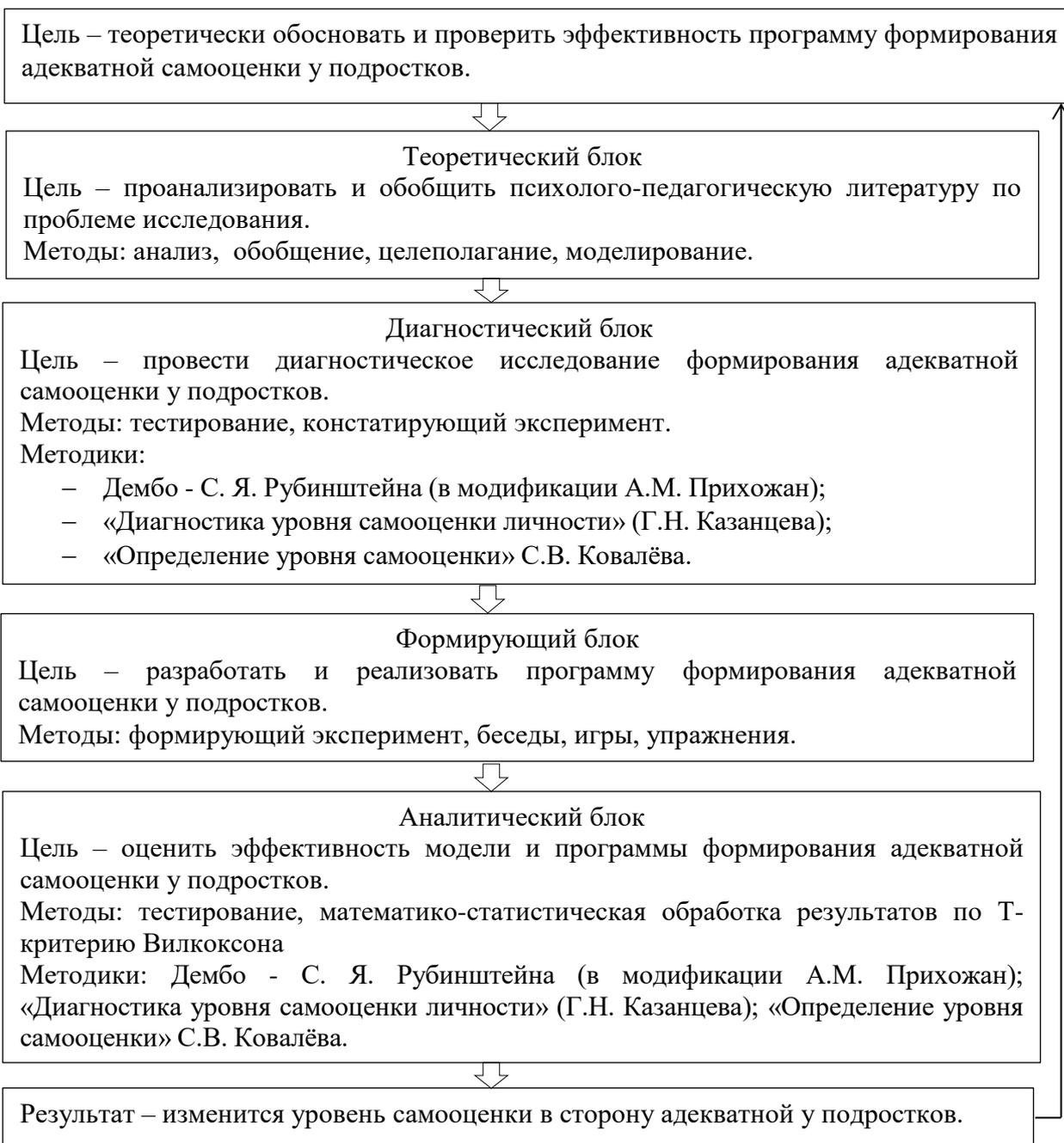


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у подростков

1. Диагностический блок подразумевает исследование формирования адекватной самооценки у подростков. Для этого мы использовали

следующие методики: Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

2. Формирующий блок включает в себя разработку и апробацию программу формирования адекватной самооценки у подростков.

В программе представлены беседы, игры, упражнения, которые преследуют главной целью формирования адекватной самооценки у подростков.

3. Аналитический блок – проведение повторной диагностики формирования адекватной самооценки у подростков, оценка эффективности программы формирования адекватной самооценки у подростков.

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

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам». Были изученные классификации видов

самооценки, которые позволили рассмотреть адекватную самооценку и неадекватную, которая делится на завышенную и заниженную самооценку.

Самооценка играет важную роль в развитии подростков и имеет непосредственное отношение к их эмоциональному и социальному благополучию.

Самооценка подростков характеризуется неустойчивостью, сложностью и продолжительностью ее развития, отмечается ее связь с развитием самосознания, что на ее формирование оказывают мнение сверстников и взрослых. У подростков может возникнуть внутренний конфликт, в большей степени это связано с тем, что у них недостаточно навыков для проведения самоанализа, следовательно, у них появляется много противоречий, которые мешают им осознавать реальность и сопоставлять ее со своими личными представлениями.

Самооценка подростков изначально формируется в детстве, в зависимости от того как к себе относились родители (на собственном примере) и как родители относились к ребенку. Затем, формирование самооценки продолжается в школе среди ровесников, где подросток продолжает развиваться как личность.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, включающую в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: изучалась научно-методическая, психологическая, педагогическая, социологическая литература по проблеме исследования, был собран теоретический материал, были выявлены основные понятия предмета исследования: объекта, предмета, цели, задач исследования, гипотезы, а также методов. Теоретически обоснована и разработана модель формирования адекватной самооценки у подростков. Модель включает в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

2. Опытно-экспериментальный этап: включал проведение констатирующего и формирующего эксперимента. Была определена база исследования, подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования. Проведена психодиагностика по методикам: методика Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. Затем была разработана и апробирована программа формирования адекватной самооценки у подростков.

3. Контрольно-обобщающий этап: была проведена обработка и обобщение полученных результатов исследования, проверка гипотезы, формулирование выводов и составление психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у подростков.

Система методов и приемов, использованных в исследовании, определялась исходными методологическими предпосылками, а также

целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

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

Подробная характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого [24, с. 39].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [24, с. 40].

Целеполагание – это осознанный процесс определения своих потребностей и мотивов, то есть постановка личных или рабочих целей. В

первую очередь следует помнить о том, что цель и план – это две разные вещи.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования.

Эксперимент (от лат. *experimentum* – проба, опыт) – научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении объекта [24, с. 41].

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента [24, с. 42].

Формирующий эксперимент – это целенаправленное воздействие, характеризующееся активностью исследователя в внедрении испытуемому новых свойств или паттернов поведения. В свою очередь это позволяет изучить и рассмотреть динамику, механизмы возникновения психических феноменов при различных условиях.

Психодиагностический метод – исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным исследовательским методам психологии, не экспериментальному (описательному) и экспериментальному. Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно-испытательная направленность, за счет которой достигается количественная (и качественная) оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения требований стандартизации, валидности и надежности [24, с. 42].

Тестирование – это современный метод психологической диагностики. В рамках данного метода используются стандартизированные вопросы и задачи – тесты, которые имеют стандартную шкалу измерения. Тесты позволяют оценить индивида согласно поставленной цели исследования. Помимо этого, тесты обеспечивают возможность получить актуальную количественную оценку на основании квантификации качественных параметров личности. Тесты очень удобны для использования, благодаря тому, что они обрабатываются с помощью математических методов подсчета. Тест является относительно оперативным способом подсчета большого количества результатов, способствует объективности оценок, которые не зависят от субъективных причин и установок лица, которое проводит исследование. Данный вид эксперимента обеспечивает сопоставимость информации, которая получена исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация результатов и условий, экономичность времени обработки, оперативность обработки результатов, количественный понятийный характер оценки.

Методы математической обработки – это способы количественных расчётов, математические формулы и приёмы, которые позволяют обобщать эмпирические данные, выявляя скрытые в них закономерности.

В исследовании использовался математический критерий – Т-критерий Вилкоксона, используемый для сопоставления показателей, которые имеют различные условия, но проводятся на одной и той же выборке испытуемых. Сам критерий позволяет определить направленность и выраженность изменений: является ли сдвиг показателей изменений в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

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

1. «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, (в модификации А.М. Прихожан).

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

3. «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

Охарактеризуем применяемый диагностический инструментарий исследования.

Первая методика Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан).

Цель методики – выявление уровня самооценки личности, по заранее заданным качествам.

Методика, основанная на непосредственном оценивании школьниками ряда своих личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. 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 инструкции и задание.

Приведенная методика основывается на конкретном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, например, здоровье, способности, характер человека

Методика А.М. Прихожан выбрана в работе по нескольким причинам. Во-первых, потому что она удобна в своем использовании, а, во-вторых, понятна школьникам, которые будут заполнять бланки. Однозначным преимуществом является валидность и надежность методики.

Следующая методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева).

Цель методики – изучение общей самооценки.

Структура психодиагностической методики: испытуемым зачитываются утверждения. Им после внимательного прослушивания необходимо указать номер утверждения и записать один из вариантов ответа: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), ответ нужно выбрать по принципу наиболее близкого к каждой конкретной ситуации для каждого испытуемого. Ответы необходимо записывать не раздумывая.

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

И третьей методикой послужил тест «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

Цель методики – определение уровня самооценки личности.

Структура психодиагностической методики: предлагаются 32 суждения, и пять возможных вариантов ответов, каждый, из которых соответствует определенному количеству баллов. Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

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

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

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

Итак, опытно-экспериментальное исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего. В работе использовались следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, опрос, тестирование по методикам Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

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

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой исследования являлась МАОУ Лицей №67 г. Челябинска. Исследование проводилось в 11-Б классе. Число всех респондентов составило 18 человек: 9 юношей и 9 девушек. Возрастной критерий подростков составляет приблизительно диапазон от 16 до 18 лет.

Нами было выявлено, что в классе, в котором проводилось испытание, замечено три явных лидера. Один из них формальный – староста класса, а два – неформальных. Отверженных учащихся нет, но наблюдаются ученики, которые в некоторых ситуациях отстранены и заняты своими делами. Например, во время перемены не присоединяются к общему взаимодействию коллектива, а остаются за партой или выходят из класса.

В процессе беседы с педагогами, а также в ходе наблюдения было установлено, что практически все подростки активно работают на занятиях, принимают участие в культурной жизни школы. Дисциплина на занятиях соблюдается. Отношение подростков к классному руководителю доверительное, однако, нет фамильярности, т.к. класс относится к педагогу с уважением. В коллективе доброжелательная атмосфера, что способствует большей продуктивности. Отношения внутри группы и с классным руководителем строятся на принципе доверия. В классе наблюдается вполне дружелюбная атмосфера. Конечно, можно видеть и конфликтные ситуации, решение которых сводится к компромиссу. Откровенной драки или проявления агрессии не наблюдается.

Первая методика – методика Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

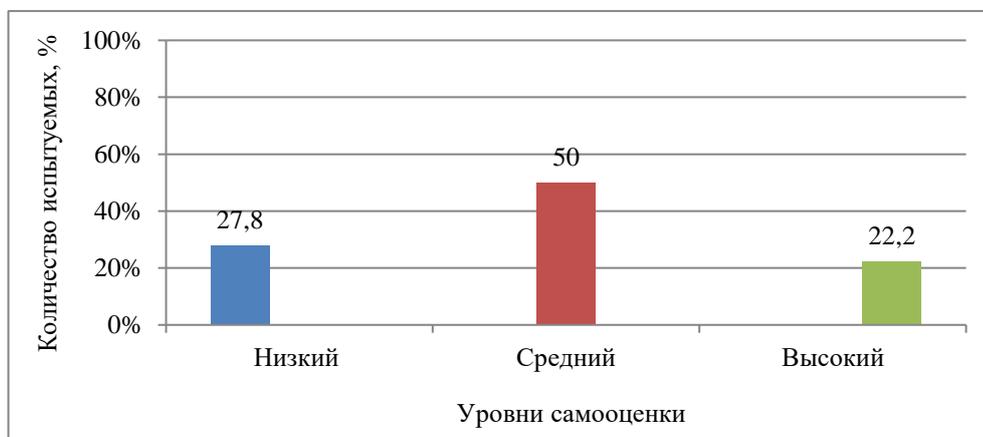


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан)

Как мы видим на представленной диаграмме, низкий уровень самооценки имеют 27,8 % (5 человек). Такие люди обычно не уверены в себе и своих возможностях и могут иметь проблемы в формировании личностного благополучия.

Средний, адекватный уровень самооценки имеют 50 % (9 человек). Этот уровень соответствует адекватной, нормальной самооценке человека. Люди с адекватной самооценкой объективно оценивают себя, зная как собственные достоинства, так и недостатки. Знают себе цену, не пытаются производить какое-то впечатление, и не слишком зависят от мнения окружающих.

А высокий уровень самооценки был выявлен у 22,2 % (4 человек), это говорит о том, что личность еще не сформирована целиком, не зрелая и не совсем адекватно оценивает результаты своей деятельности, проводя сравнение себя и других людей; такая самооценка свидетельствует о некоторых деформациях в процессе развития личности - нежелание приобретать новый опыт, невосприимчивость к своим ошибкам, неудачам, и критике со стороны окружающих. Ребенок не может рационально оценивать итоги своей деятельности, своих поступков, он часто проводит сравнительную оценку себя со своими сверстниками и ровесниками, и как правило, он всегда лучше.

Далее с испытуемыми была проведена методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева). Результаты исследования отражены на рисунке 4, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.2.

По результатам диагностики низкий уровень самооценки преобладает у 16,6 % (3 человека) испытуемых. Возможно, у этих подростков могут возникать проблемы с тревожностью, недооценкой своих способностей. Заниженная самооценка (недооценка себя) свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска». Неуверенность в себе, зачастую даже объективно необоснованная, является их основным качеством и

приводит к формированию таких черт личности, как смиренность, «комплекс неполноценности», пассивность. Это отражается и во внешнем виде школьников: голова втянута в плечи, походка нерешительная, улыбается редко и все чаще хмурится.

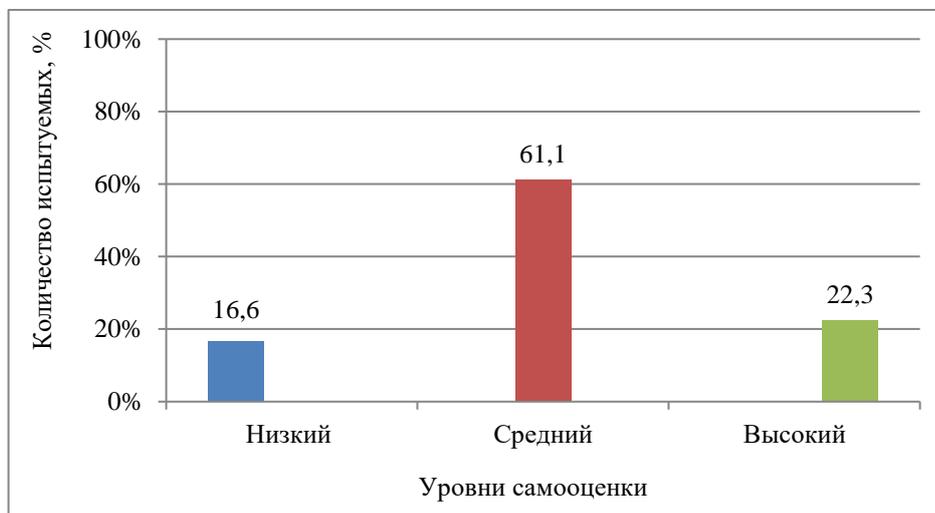


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

Средний уровень самооценки преобладает у 61,1 % (11 человек) обследованных подростков. Данная категория оценивают себя объективно, удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать. Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины с тем, чтобы не повторить их вновь.

Высокий уровень самооценки выявлен у 22,3 % (4 человека) испытуемых. Высокая самооценка указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; высокая самооценка может

указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Подростки с высокой самооценкой понимают свои сильные стороны, однако, сосредоточение только на одной стороне личности может сделать их поведение неадекватным.

С обучающими было проведено исследование уровня самооценки по третьей методике, «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.3.

На основании вышеприведенных данных по методике, можно увидеть, что низкий уровень самооценки выявлен у 16,6 % (3 человека) испытуемых. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Неуверенность в себе, неверие в свои возможности, отсюда, избегание неудач, возможно из-за этого школьник может не испытывать удовлетворения от своей деятельности, требования к самому себе невысоки, а значит от этого мала вероятность успеха в каких-либо делах.

Средний уровень самооценки преобладает у 55 % (10 человек) испытуемых. Полученные данные говорят о том, что подростки с данным уровнем самооценки, бывают излишне самокритичны, в ситуациях неудачи могут чрезмерно винить себя.

Высокий уровень самооценки преобладает у 28,4 % (5 человек) испытуемых. Подросткам с высокой самооценкой может быть свойственно высокомерие по отношению к окружающим, в случаях, когда их поступки или действия оцениваются ниже, чем они рассчитывали, то такие подростки могут озлобиться, проявить мнительность, высокомерие или агрессию.

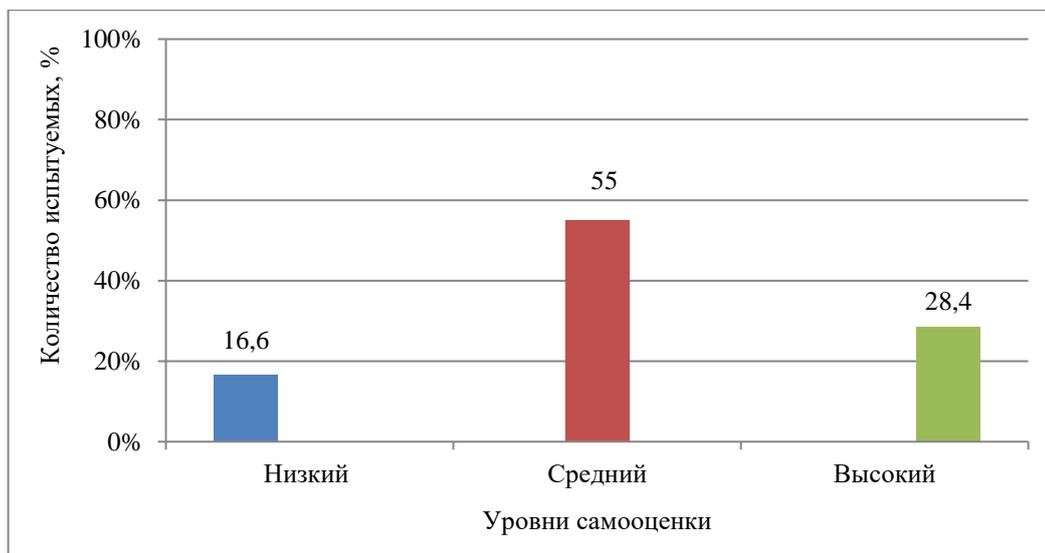


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки подростков методикой «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что у обучающихся преобладает средний (адекватный) уровень самооценки. Но, несмотря на это были выявлены в меньшем количестве подростки и высокой и низкой самооценкой. И, так как нами были выявлены учащиеся с неадекватной самооценкой, то проведение программы формирования адекватной самооценки необходимо. Программа ориентирована на подростков с заниженной самооценкой, но учащиеся, у которых была выявлена завышенная самооценка, также могут принять участие в программе при желании.

Выводы по второй главе

Опытно-экспериментальное исследование самооценки у подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В работе использовались следующие методы и методики: анализ, синтез и обобщение психолого–педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование опрос, эксперименты (констатирующий и формирующий), тестирование при помощи методик: методика Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан),

методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, а также математический Т-критерий Вилкоксона.

Базой исследования выступил Лицей № 67 г. Челябинска, 11-б класс. Общее количество участников исследования составило 18 человек, включая 9 юношей и 9 девушек. Возрастной диапазон подростков примерно от 16 до 18 лет.

По результатам исследования по методике Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) были выявлены следующие результаты: низкий уровень самооценки имеют 27,8 % (5 человек), средний (адекватный) уровень самооценки имеют 50 % (9 человек), и высокая (завышенная) самооценка была выявлена у 22,2 % (4 человек).

На основании методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), итог: низкий уровень самооценки преобладает у 16,6 % (3 человека) испытуемых, средний уровень самооценки преобладает у 61,1 % (11 человек) обследованных подростков и высокий уровень самооценки выявлен у 22,3 % (4 человека) испытуемых.

И по третьей методике, «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, было выявлено: низкий уровень самооценки выявлен у 16,6 % (3 человека) испытуемых, средний уровень самооценки преобладает у 55 % (10 человек) испытуемых и высокий уровень самооценки преобладает у 28,4 % (5 человек) испытуемых.

Проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что у обучающихся преобладает средний (адекватный) уровень самооценки. Но, нами были выявлены и обучающиеся с неадекватной самооценкой, то проведение программы формирования адекватной самооценки необходимо, которая вероятно изменит уровень самооценки у испытуемых.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа по формированию адекватной самооценки у подростков

Исходя из результатов теоретического исследования, мы подобрали психолого-педагогические приемы коррекции самооценки подростков, которые включили в программу.

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков.

Для достижения цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Формирование умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей.
2. Осознание собственных положительных и отрицательных сторон.
3. Формирование положительного самоотношения.
4. Развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности окружающих.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

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

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

В вводной части проводится ритуал приветствия, психологом устанавливается доверительный контакт с детьми, задается положительный настрой и благоприятная атмосфера.

Основное содержание занятия заключается в проведении различных упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе и осознание своих достоинств.

Рефлексия, как завершающая часть занятия помогает подросткам оценить собственные результаты и свою включенность в процессы, происходящие в группе. А также позволяет оценить занятие в эмоциональном (какие эмоции испытал на занятии, понравилось или нет) и смысловом (зачем мы это делали и почему это важно) аспектах.

При проведении программы формирования адекватной самооценки будем руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип гуманизма – уважительное и доброжелательное отношение к каждому ребенку, учитывая его индивидуальность, исключение принуждения и насилия над личностью.

2. Принцип конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие учащихся должно быть сознательным и добровольным.

3. Принцип компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

4. Принцип ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред. Кратко рассмотрим занятия, направленные на формирование адекватной самооценки подростков.

Занятие № 1 «Знакомство».

Цель: установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Упражнение №1: «Имя и эпитет».

Цель: установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания.

Упражнение № 2 «Интервью».

Цель: узнавание друг друга участниками группы, более тесное знакомство.

Упражнение № 3: «Полина-пицца-Прага».

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности, создание дружественной атмосферы.

Упражнение № 4: «Прилагательное на первую букву имени».

Цель: знакомство участников группы, развитие уверенности в себе, формирование позитивного отношения к своей личности.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №2 «Я – личность».

Цель: формирование позитивного образа Я, осознание своих достоинств

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Упражнение №1: «Ассоциация».

Цель: снятие напряжения и тревожности, создание дружественной, доверительной атмосферы.

Упражнение №2 «Позитивные мысли».

Цель: оценивание сильных сторон своей личности.

Упражнение № 3 «Я умею, я могу». Карта моих достижений.

Цель: осознание своих достоинств, умений; развитие уверенности в себе.

Упражнение № 4 «Контраргументы».

Цель: осмысление своих слабых и сильных сторон, повышение уверенности в себе.

Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №3 «Я в обществе».

Цель: осознать свое место в обществе, выработать модель взаимодействия с окружающими людьми, почувствовать свою значимость в коллективе.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Упражнение № 1 «Мне нравится в тебе...».

Цель: каждый участник почувствовал свою значимость в коллективе.

Упражнение № 2 «Я в пространстве группы».

Цель: осознать свое место в коллективе, ощутить собственную значимость.

Упражнение № 3 «Потерявшийся».

Цель: релаксация.

Упражнение №4 «Волшебный клубок».

Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №4 «Мы глазами других, и мы на самом деле».

Цель: взглянуть на себя со стороны, объективно оценить себя; развить позитивное отношение к себе путем принятия комплиментов.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Упражнение №1 «Комплимент».

Цель: развивать умение признавать свои сильные стороны, получать комплементы.

Упражнение №2 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

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

Упражнение №3. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа».

Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №5 «Вся сила – в уверенности».

Цель: формировать навыки уверенного поведения, раскрепоститься, научиться реагировать на критику.

Упражнение № 1 «Интонация».

Цель: коррекция замкнутости.

Упражнение № 2 «Я – лев».

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение №3 «Крокодил».

Цель: побороть страх выступать перед публикой, формирование уверенного поведения перед людьми.

Упражнение №4 «Театр миниатюр».

Цель: раскрепощение участников
Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №6 «Победа над неудачами».

Цель: научиться адекватно реагировать на критику, снизить стресс, выработать алгоритм поведения при неудачах.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Ситуации, влияющие на самооценку подростков».

Цель: учиться понимать других и адекватно реагировать на критику, либо уметь отстаивать свою позицию, в случае если критика была незаслуженной.

Упражнение № 2 «Горячий стул».

Цель: посмотреть на себя со стороны и адекватно реагировать на критику в свой адрес.

Упражнение № 3 «Зато...».

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №7 «Я познаю себя».

Цель: изучение своей личности, поиск собственных достоинств, принятие недостатков.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «4 персонажа».

Цель: самоанализ, рефлексия.

Упражнение № 2 «Волшебный магазин».

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера.

Упражнение № 3 «Десять заповедей неудачника».

Цель: осознание процессов формирования чувства уверенности и неуверенности.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №8 «Уверенное взаимодействие с окружающими».

Цель: улучшить навыки взаимодействия с людьми, в том числе и коммуникативные

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Приветствие без слов».

Цель: раскрепощение, сплочение участников группы.

Упражнение № 2 «Да», «нет», «не знаю».

Цель: развитие умения общаться, выражать свои мысли по тому или иному вопросу, отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы в пользу того или иного ответа.

Упражнение № 3 «Правда или ложь?».

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие № 9 «Энергия позитива».

Цель: повышение самооценки учащихся, приобретение навыков позитивного мышления, тренировка самоподдержки.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение № 2 «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку обучающегося.

Упражнение № 3 «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие №10 «Дорога к успеху».

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Упражнение № 1 «Автопилот».

Цель: осознание своих устремлений.

Упражнение № 2 «Аплодисменты».

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Упражнение № 3 «Пожелания друг другу».

Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Таким образом, для формирования адекватной самооценки у подростков нами была разработана комплексная программа, направленная на повышение уровня самооценки, путем формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, развития положительного самоотношения.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки у подростков, была проведена повторная диагностика уровня самооценки школьников с помощью следующих психодиагностических методик: Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

Программа формирования адекватной самооценки у подростков проводилась на той же выборке, на которой был проведен констатирующий эксперимент. Соответственно характеристика выборки соответствует той, что представлена в констатирующем эксперименте.

Результаты повторного исследования уровня самооценки по методике диагностики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены в Приложении 4, таблице 4.1, рисунке 6.

Обобщая результаты исследования уровня самооценки по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, мы видим:

– количество подростков с низким уровнем самооценки сократилось с 27,8 % (5 человек) до 16,6 % (3 человека), а также с высоким уровнем самооценки замечена тенденция снижения с 22,2 % (4 человека) до 11 % (2 человека).

– увеличилась доля подростков со средним уровнем самооценки с 50 % (9 человек) до 72,3 % (13 человек).

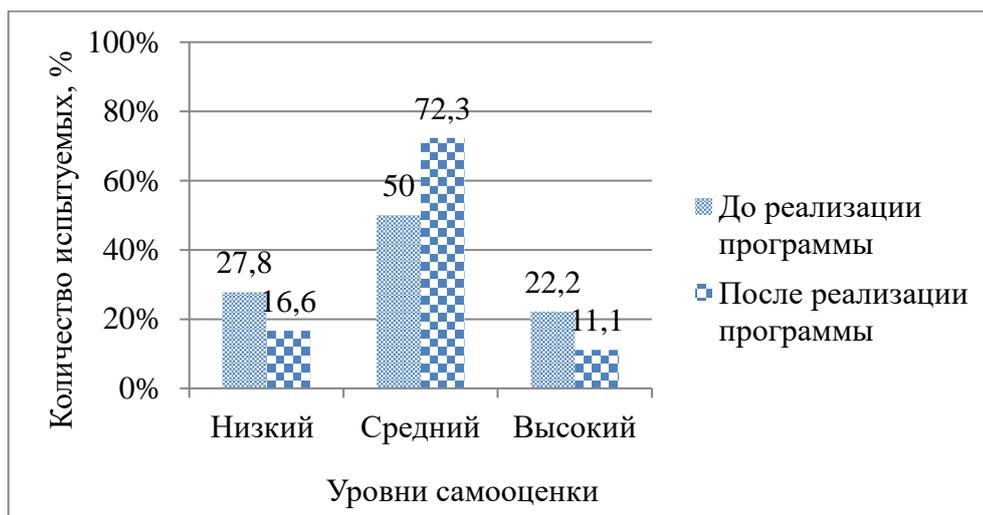


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки у подростков по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, до и после реализации программы

Из этого следует, что подростки стали более объективно к себе относиться, стали способны на постановку и осуществление цели, с большим принятием стали относиться к собственным достоинствам и недостаткам, научились их балансировать, а также, увеличился уровень самопознания.

Исходя из данных, нами отмечена положительная динамика в коррекции самооценки подростков. Эта тенденция, безусловно, отражает

эффективность применяемой программы, направленной на повышение уверенности в себе и формирование адекватного восприятия собственных возможностей и качеств.

Далее с испытуемыми была проведена методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева). Результаты исследования отражены на рисунке 7, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.2.

Проведённый анализ результатов исследования самооценки подростков по методике диагностики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) показал, что число подростков, испытывающих проблемы с самооценкой (низкий уровень), уменьшилось с 16,6 % (3 человека) до 5,6 % (1 человек). Одновременно с этим, отмечено небольшое сокращение числа подростков с завышенной (высокой) самооценкой – с 23,3 % (4 человека) до 16,6 % (3 человека).

В то же время, выросла пропорция подростков, демонстрирующих адекватную самооценку (средний уровень): если ранее она составляла 61,1 % (11 человек), то теперь достигает 77,8 % (14 человек).

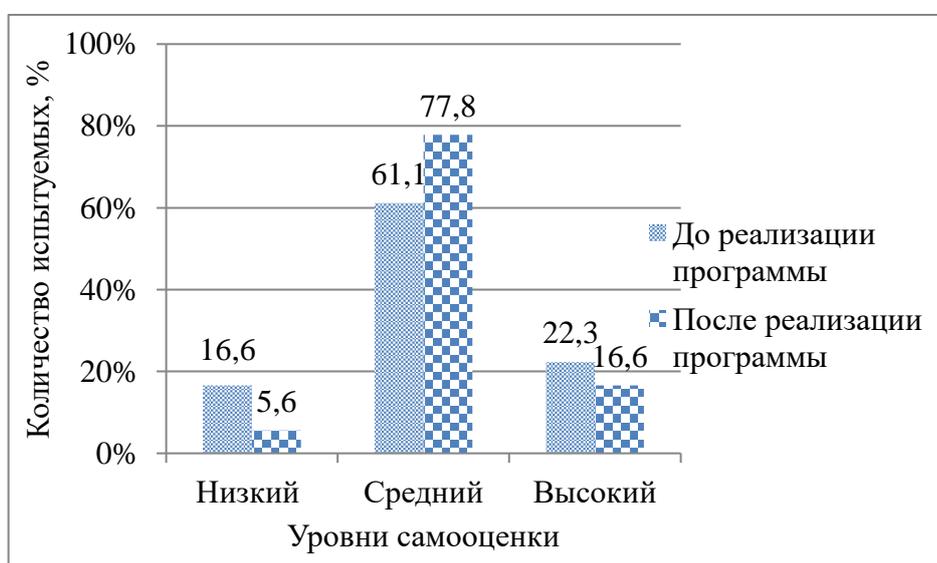


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), до и после реализации программы

Из этого следует, что подростки от самокритики прогрессировали в сторону конструктивной критики по отношению к себе, стали способны

искать пути решения в кризисных ситуациях и получать опыт, с помощью анализа.

С обучающимися было проведено исследование уровня самооценки по третьей методике, «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.3.

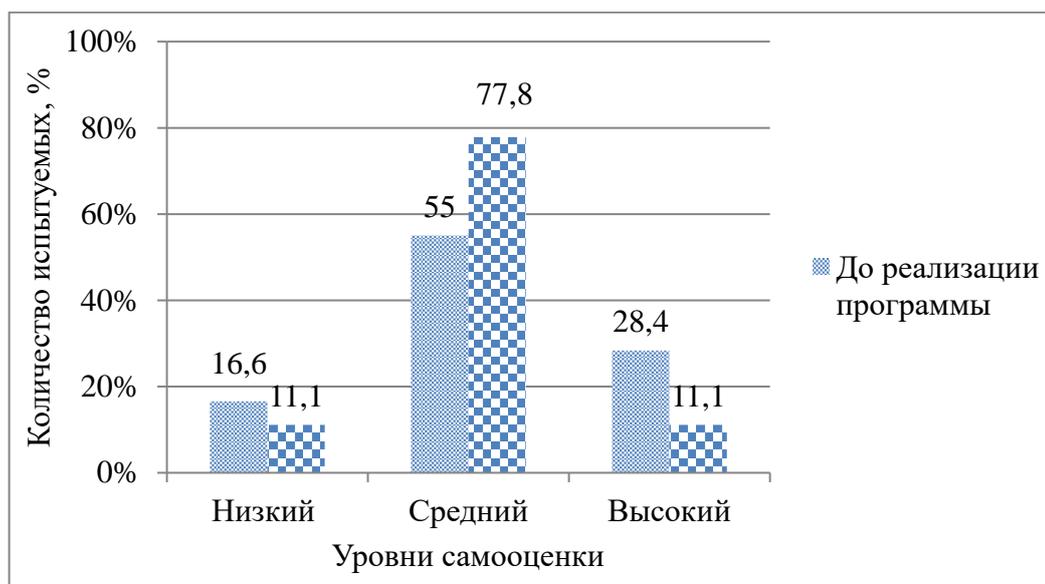


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки подростков методикой «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, до и после реализации программы

Анализ данных, полученных в ходе исследования самооценки у подростков с использованием методики С.В. Ковалева «Оценка уровня самооценки», выявил следующие изменения:

– отмечено уменьшение числа подростков с заниженной самооценкой: с 16,6 % (3 человека) до 11,1 % (2 человека). Аналогичная тенденция к снижению наблюдается и в группе с завышенной самооценкой – с 28,4 % (5 человек) до 11,1 % (2 человека).

– зафиксирован рост доли подростков, демонстрирующих средний уровень самооценки, а именно: с 55 % (10 человек) до 77,8 % (14 человек).

Подростки научились справляться с критикой в свой адрес и негативными эмоциями. Повысился их уровень коммуникативных способностей, вследствие чего они стали комфортно ощущать себя в коллективе сверстников.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки у подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу коррекции, была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан (Приложение 4, таблица 4.3).

Гипотеза:

H₀ – Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H₁ – Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения программы формирования и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:
 $T = \sum R$, Результат: $T_{Эмп} = 27,5$,
где R, – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
5. Определяем критические значения T, n=18: $T_{кр} = 32$ ($p \leq 0,01$) и $T_{кр} = 47$ ($p \leq 0,05$).
6. Строим ось значимости, на рисунке 9.



Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза Н1. То, что полученное эмпирическое значение попало в зону неопределенности, можно объяснить тем, что время проведения программы ограничивалось рамками практики, то есть за такой маленький срок невозможно ожидать больших результатов, так как формирование какого-либо свойства – это долгий процесс.

Также для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки у подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу коррекции, была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева).

Составим гипотезы:

Н0 – Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Н1 – Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n=18$:

$T_{кр} = 32$ ($p \leq 0.01$),

$T_{кр} = 47$ ($p \leq 0.05$).

Строим ось значимости, на рисунке 10.



Рисунок 10 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}=27,5$ и находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза H_1 , при которой интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Далее была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва (Приложение 4, таблица 4.5).

Гипотеза:

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T=\sum R$, Результат: $T_{\text{эмп}} = 45$, где R , – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Определяем критические значения T , при $n=18$. $T_{\text{кр}}=32$ ($p\leq 0.01$), $T_{\text{кр}}=47$ ($p\leq 0.05$).

Строим ось значимости, на рисунке 11.

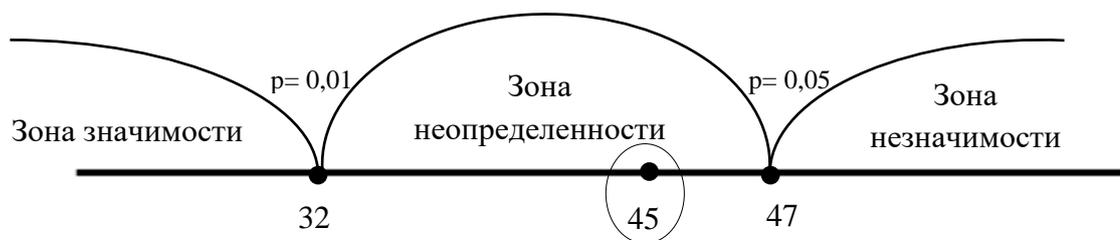


Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ также находится в зоне неопределенности, следовательно, принимается гипотеза H_1 .

Так как на диаграммах методик было наглядно видно, что количество человек с низкой самооценкой после проведения программы уменьшилось, то мы делаем вывод, что изменения все-таки произошли, и была выявлена положительная динамика самооценки.

Соответственно, можно сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась: уровень самооценки подростков, возможно, изменится, если сконструировать модель, разработать и апробировать программу формирования адекватной самооценки у подростков.

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

Самооценка подростков играет значительную роль в их развитии и формировании личности. Этот процесс является сложным и многосторонним, включая в себя множество факторов. Одной из основных особенностей развития самооценки подростков является нестабильность и изменчивость её уровня. В этот период жизни подростки могут то полностью уверять в себе и своих способностях, то же самое обращаются в саморазрушительное поведение. Это связано с переоценкой собственной значимости, постоянным сравнением с другими подростками и критическим отношением к себе.

Адекватная самооценка является фундаментом для успешной адаптации в обществе, уверенности в себе и способности к достижению поставленных целей. Недостаточная или завышенная самооценка, напротив, может привести к ряду проблем, включая тревожность, депрессию, трудности в общении и проблемы с успеваемостью. В связи с этим, формирование адекватной самооценки у подростков является важной задачей как для педагогов, так и для родителей.

Влияние окружающей среды на самооценку также имеет свое значение. Семья, школа, друзья, социум – все они могут повлиять на формирование самооценки подростка. Поддержка и понимание со стороны взрослых играет большую роль в укреплении уверенности и уважения к себе.

Изучив психолого-педагогическую литературу, нами были разработаны методические рекомендации для педагогов и родителей по развитию самооценки подростков. Данные указания позволяют родителям и педагогам самостоятельно взаимодействовать с подростками.

Прежде чем перейти к конкретным рекомендациям, необходимо четко понимать, что такое самооценка и как она формируется. Самооценка – это оценка человеком собственных качеств, способностей, внешности и места в обществе. Она формируется на основе опыта, оценок окружающих и сравнения себя с другими. В подростковом возрасте, когда происходит активное самопознание и самоопределение, самооценка становится особенно чувствительной к внешним воздействиям.

Влияние окружающей среды: Отношение родителей, учителей, сверстников играет решающую роль в формировании самооценки подростка. Постоянная критика, унижение или, наоборот, чрезмерная похвала, не соответствующая реальным достижениям, могут негативно сказаться на его самовосприятии.

Значение достижений: Успехи в учебе, спорте, творчестве и других сферах деятельности способствуют повышению самооценки подростка.

Важно поддерживать его инициативы, поощрять усилия и помогать преодолевать трудности.

Роль сравнения с другими: Подростки часто сравнивают себя с другими, особенно со сверстниками. Важно помочь им осознать свою уникальность и индивидуальность, а также научить правильно воспринимать сравнение, не принижая собственной ценности.

Учителя играют важную роль в формировании самооценки подростка, поскольку они проводят с ним значительную часть времени и являются авторитетными фигурами. Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки подростков для педагогов:

1. Принимайте ученика таким, какой он есть, учитывая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.), тип семейного воспитания, соматический статус.

2. Создавайте для ребенка ситуацию успеха, в которой он может почувствовать себя победителем. Для создания ситуации успеха используются приёмы: снятие страха перед деятельностью, освобождение ребёнка от психологического зажима. Убеждайте ученика: «это просто, легко. Не получится - ничего страшного, поищем другой способ».

3. Стимулируйте познавательную активность ребёнка положительными подкреплениями.

4. Поощряйте ребенка в выражении своих мыслей, желании задавать вопросы.

5. Помогите ребенку сформировать критичное отношение к своим поступкам, приучайте его к ответственности за свои действия.

6. Принимайте во внимание зону ближайшего развития ребёнка.

7. Хвалите ребенка за реальные, пусть даже и небольшие достижения, например «Ты – стал намного лучше читать».

8. Отмечайте творческие способности, т. к. это укрепляет чувство собственного достоинства.

9. Дайте возможность ребенку почувствовать свою ценность и уникальность в учебной деятельности [56, с. 311].

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

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

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

13. Отмечайте положительные моменты личностного и интеллектуального развития.

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

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

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

Родители – самые важные люди в жизни подростка. Их любовь, поддержка и понимание оказывают огромное влияние на формирование его самооценки. Рекомендации по формированию адекватной самооценки подростков для родителей:

1. Не ограждайте собственного ребенка от повседневных забот и поручений, не решайте за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть подросток выполняет задания, которые ему под силу и, сделав их, получает удовольствие [14, с. 540].

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

3. Поддерживайте инициативу ребенка. Пусть он почувствует себя лидером в своих начинаниях.

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Создайте дома теплую, дружелюбную атмосферу, ведь 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 [14, с. 540].

Независимо от того, являетесь ли вы педагогом или родителем, существуют общие принципы, которые помогут вам эффективно взаимодействовать с подростками и способствовать формированию их адекватной самооценки:

– будьте внимательны и чутки: Подростки часто испытывают трудности с выражением своих чувств и эмоций. Будьте внимательны к их невербальным сигналам и старайтесь понять их переживания.

– будьте терпеливы и доброжелательны: Подростковый возраст – период экспериментов и ошибок. Будьте терпеливы к их ошибкам и помогайте им извлекать из них уроки.

– будьте честны и открыты: Подростки ценят честность и открытость. Будьте честны с ними, даже если это может быть трудно.

– будьте последовательны: Подростки нуждаются в последовательности и предсказуемости. Будьте последовательны в своих действиях и словах.

– будьте примером: Подростки учатся на примере взрослых. Будьте примером позитивного отношения к себе, к другим и к жизни.

Рекомендации подросткам по формированию адекватной самооценки:

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

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

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

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

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

6. Старайся быть таким, какой ты есть. Не будь как все и не прячь свою индивидуальность.

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

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

– «У меня много хороших качеств»;

– «Я уверен в себе, в своих силах».

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

– «Я верю, что у меня все получится, так как хорошо подготовился».

– «Мои волнения необоснованны – у страха глаза велики».

Итак, выше были подобраны рекомендации по формированию адекватной самооценки подростков для педагогов, родителей и подростков. Эти рекомендации помогут подросткам развивать здоровую самооценку и уверенность в себе, что в долгосрочной перспективе будет способствовать их личностному и профессиональному росту.

Создание поддерживающей и вдохновляющей среды, конструктивная обратная связь, поощрение самостоятельности и ответственности, развитие самоанализа и позитивного мышления – вот

лишь некоторые из ключевых факторов, способствующих формированию позитивного самовосприятия.

Выводы по третьей главе

Нами была разработана и апробирована программа по формированию самооценки у подростков. Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю. Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии. Цель программы – психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации программы по формированию самооценки у подростков и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика по тем же самым методикам.

Обобщая результаты исследования уровня самооценки по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, мы видим:

– количество подростков с низким уровнем самооценки сократилось с 27,8% (5 человек) до 16,6 % (3 человека), а также с высоким уровнем самооценки замечена тенденция снижения с 22,2 % (4 человека) до 11 % (2 человека).

– увеличилась доля подростков со средним уровнем самооценки с 50 % (9 человек) до 72,3 % (13 человек).

Проведённый анализ результатов исследования самооценки подростков по методике диагностики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) показал, что число подростков, испытывающих проблемы с самооценкой (низкий уровень), уменьшилось с 16,6 % (3 человека) до 5,6 % (1 человек). Одновременно с этим, отмечено небольшое сокращение числа подростков с завышенной (высокой) самооценкой – с 23,3 % (4 человека) до 16,6 % (3 человека).

В то же время, выросла пропорция подростков, демонстрирующих адекватную самооценку (средний уровень): если ранее она составляла 61,1 % (11 человек), то теперь достигает 77,8 % (14 человек).

Анализ данных, полученных в ходе исследования самооценки у подростков с использованием методики С.В. Ковалева «Оценка уровня самооценки», выявил следующие изменения:

– отмечено уменьшение числа подростков с заниженной самооценкой: с 16,6 % (3 человека) до 11,1 % (2 человека). Аналогичная тенденция к снижению наблюдается и в группе с завышенной самооценкой – с 28,4 % (5 человек) до 11,1 % (2 человека).

– зафиксирован рост доли подростков, демонстрирующих средний уровень самооценки, а именно: с 55 % (10 человек) до 77,8 % (14 человек).

С целью проверки гипотезы исследования нам был применен Т-критерий Вилкоксона. И выяснили, что во всех диагностических измерениях эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ попадает в зону неопределенности: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность программы коррекции.

Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней самооценки подростков, что доказывает эффективность программы по формированию самооценки у подростков и подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

В ходе исследования нами были предложены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня вопрос становления самооценки важен как никогда. Именно от самооценки зависит социальная успешность личности, ее коммуникации с социумом, умение принимать критические замечания и реакция на достижения и промахи.

На основе анализа психолого-педагогических источников, нами было установлено, что самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам». Были изученные классификации видов самооценки, которые позволили рассмотреть адекватную самооценку и неадекватную, которая делится на завышенную и заниженную самооценку.

Самооценка играет важную роль в развитии подростков и имеет непосредственное отношение к их эмоциональному и социальному благополучию.

Самооценка подростков характеризуется неустойчивостью, сложностью и продолжительностью ее развития, отмечается ее связь с развитием самосознания, что на ее формирование оказывают мнение сверстников и взрослых. У подростков может возникнуть внутренний конфликт, в большей степени это связано с тем, что у них недостаточно навыков для проведения самоанализа, следовательно, у них появляется много противоречий, которые мешают им осознавать реальность и сопоставлять ее со своими личными представлениями.

Самооценка подростков изначально формируется в детстве, в зависимости от того как к себе относились родители (на собственном примере) и как родители относились к ребенку. Затем, формирование самооценки продолжается в школе среди ровесников, где подросток продолжает развиваться как личность.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, включающую в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Опытно-экспериментальное исследование самооценки у подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В работе использовались следующие методы и методики: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование, эксперименты (констатирующий и формирующий), тестирование при помощи методик: методика Дембо-С. Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, а также математический Т-критерий Вилкоксона.

Базой исследования выступил Лицей № 67 г. Челябинска, 11-б класс. Общее количество участников исследования составило 18 человек, включая 9 юношей и 9 девушек. Возрастной диапазон подростков примерно от 16 до 18 лет.

По результатам исследования по методике Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) были выявлены следующие результаты: низкий уровень самооценки имеют 27,8 % (5 человек), средний (адекватный) уровень самооценки имеют 50 % (9 человек), и высокая (завышенная) самооценка была выявлена у 22,2 % (4 человек).

На основании методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), итог: низкий уровень самооценки преобладает у 16,6 % (3 человека) испытуемых, средний уровень самооценки преобладает у 61,1 % (11 человек) обследованных подростков и высокий уровень самооценки выявлен у 22,3 % (4 человека) испытуемых.

И по третьей методике, «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, было выявлено: низкий уровень самооценки выявлен у 16,6 % (3 человека) испытуемых, средний уровень самооценки преобладает у 55 % (10 человек) испытуемых и высокий уровень самооценки преобладает у 28,4 % (5 человек) испытуемых.

Проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что у обучающихся преобладает средний (адекватный) уровень самооценки. Но, нами были выявлены и обучающиеся с неадекватной самооценкой, то проведение программы формирования адекватной самооценки необходимо, которая вероятно изменит уровень самооценки у испытуемых.

Нами была разработана и апробирована программа по формированию самооценки у подростков. Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю. Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии. Цель программы – психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации программы по формированию самооценки у подростков и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика по тем же самым методикам.

Обобщая результаты исследования уровня самооценки по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, мы видим: количество подростков с низким уровнем самооценки сократилось с 27,8 % (5 человек) до 16,6 % (3 человека), а также с высоким уровнем самооценки замечена тенденция снижения с 22,2 % (4 человека) до 11 % (2 человека); увеличилась доля подростков со средним уровнем самооценки с 50 % (9 человек) до 72,3 % (13 человек).

Проведённый анализ результатов исследования самооценки подростков по методике диагностики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) показал, что число подростков,

испытывающих проблемы с самооценкой (низкий уровень), уменьшилось с 16,6 % (3 человека) до 5,6 % (1 человек). Одновременно с этим, отмечено небольшое сокращение числа подростков с завышенной (высокой) самооценкой – с 23,3 % (4 человека) до 16,6 % (3 человека).

В то же время, выросла пропорция подростков, демонстрирующих адекватную самооценку (средний уровень): если ранее она составляла 61,1 % (11 человек), то теперь достигает 77,8 % (14 человек).

Анализ данных, полученных в ходе исследования самооценки у подростков с использованием методики С.В. Ковалева «Оценка уровня самооценки», выявил следующие изменения:

– отмечено уменьшение числа подростков с заниженной самооценкой: с 16,6 % (3 человека) до 11,1 % (2 человека). Аналогичная тенденция к снижению наблюдается и в группе с завышенной самооценкой – с 28,4 % (5 человек) до 11,1 % (2 человека);

– зафиксирован рост доли подростков, демонстрирующих средний уровень самооценки, а именно: с 55 % (10 человек) до 77,8 % (14 человек).

С целью проверки гипотезы исследования нам был применен Т-критерий Вилкоксона. И выяснили, что во всех диагностических измерениях эмпирическое значение $T_{эмп}$ попадает в зону неопределенности: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность программы коррекции.

Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней самооценки подростков, что доказывает эффективность программы по формированию самооценки у подростков и подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

В ходе исследования нами были предложены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Москва : Из-во Юрайт, 2012. – 811 с. – ISBN 978-5-9916-2093-2.
2. Авдулова Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте / Т. П. Авдулова. – 2-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 126 с. – ISBN 978-5-534-07820-6.
3. Аверин В. А. Психология детей и подростков : учеб. пособие / В. А. Аверин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 311 с. – ISBN 5-8016-0034-5.
4. Азбель А. А. Методика «Ключ к себе» : инструмент рефлексии и самооценки / А. А. Азбель, Е. И. Казакова, В. А. Ашичев // Управление качеством образования. – 2023. – № 6. – С. 89–96.
5. Акимова М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников : учеб. пособие / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Изд-во Юрайт, 2020. – 192 с. – ISBN 978-5-534-08903-5.
6. Ахтямова А. Ю. Проблема формирования адекватной самооценки подростка / А. Ю. Ахтямова, Н. Г. Еняшина // Современные тенденции прикладных исследований в психологии, педагогике и социологии. – Ульяновск, 2024. – С. 146–153.
7. Богович Е. Е. Психологические факторы формирования самооценки в подростковом возрасте / Е. Е. Богович, Н. П. Никандрова // Дни науки – 2023. – Новосибирск, 2023. – С. 416–419.
8. Богослова Е. Г. Развитие позитивной я-концепции в подростковом возрасте / Е. Г. Богослова // Педагогическое образование : традиции и инновации. – Чебоксары, 2015. – С. 25–28.
9. Божович Л. С. Проблемы формирования личности : избр. психол. тр. / Л. И. Божович. – Воронеж : Ин-т практической психологии, 1995. – 209 с. – ISBN 5-87977-023-0.

10. Бурамбаева Д. А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности / Д. А. Бурамбаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 136–140.
11. Влияние родительского стиля воспитания на развитие самоотношения в подростковом возрасте / О. В. Шайдурова, Н. А. Гончаревич, М. В. Ростовцева [и др.] // Наука. – 2019. – № 3. – С. 28–41.
12. Воинов В. Б. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учеб. пособие / В. Б. Воинов, О. В. Тулякова. – Пермь : ПОНИЦАА, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-4497-0493-1.
13. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-8291 2542-4
14. Выготский Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский. – Москва : МИП, 2017. – 230 с. – ISBN 978-5-4461-1469-6.
15. Галдина К. Н. Проблема формирования жизнестойкости у современных подростков / К. Н. Галдина, Г. Ю. Лизунова // Информация и образование : границы коммуникаций. – 2022. – № 14(22). – С. 307–309.
16. Галич Т. В. Коррекция самооценки у старших подростков / Т. В. Галич, О. В. Маркина // Перспективы науки. – 2022. – № 8(155). – С. 135–137.
17. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач / Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 399 с. – ISBN 978-5-9270-0208-5.
18. Гаранина И. Ф. Особенности самосознания в подростковом возрасте / И. Ф. Гаранина // Студенческая наука и XXI век. – 2021. – № 1-2(21). – С. 79–81.

19. Головей Л. Е. Психология развития и возрастная психология / Л. Е. Головей. – Москва : Юрайт, 2016. – 374 с. – ISBN 978-5-534-07004-0.
20. Грасмик Е. А. Формирование адекватной самооценки у старших подростков / Е. А. Грасмик, Г. Ю. Гольева // Психология и педагогика : продуктивное взаимодействие наук в образовательном процессе. – Санкт-Петербург : Профессиональная наука, 2020. – С. 23–30.
21. Гришина Е. В. Особенности жизнестойкости подростков / Е. В. Гришина // Молодой ученый. – 2021. – № 41(383). – С. 288–290.
22. Гущина Т. И. Развитие самоотношения как фактора психологического здоровья детей подросткового возраста / Т. И. Гущина // Гуманитарные науки. – 2016. – № 5. – С. 56–59.
23. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков : книга для родителей / Э. Гюру. – Москва : Альпина Пабlishер, 2016. – 294 с. – ISBN 978-5-9614-4693-7.
24. Дементьева Г. В. Программа по формированию адекватной самооценки у подростков «Ступени роста» / Г. В. Дементьева // Студенческий вестник. – 2021. – № 25-1(170). – С. 21–22.
25. 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.
26. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник ЧГПУ. – 2016. – № 7. – С. 139–143.
27. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // Глобальный кризис современности в сфере соотношения мировоззрения, социальных ценностей и политических интересов. – Лондон, 2013. – С. 41–45.

28. Жданова Г. Ф. Психологические условия развития адекватной самооценки подростков / Г. Ф. Жданова // Психологические чтения. Человек в условиях социальных изменений. – Уфа, 2007. – С. 30–32.
29. Журавкина И. С. Самооценка подростка и родительская поддержка / И. С. Журавкина, А. Д. Скобелев // Социальная и психолого-педагогическая помощь семье : опыт, проблемы, перспективы. – Минск, 2022. – С. 534–540.
30. Зинько Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки подростков / Е. В. Зинько // Вестник московского университета. – 2019. – № 3 (14). – С. 35–37.
31. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Москва : Прайм – Еврознак, 2006. – 975 с. – ISBN 985-13-7525-X.
32. Иванова А. А. Формирование самооценки в старшем подростковом возрасте / А. А. Иванова, М. Ю. Подьянова // Научное творчество молодежи как ресурс развития современного общества. – Нижний Новгород, 2023. – С. 56–59.
33. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 752 с. – ISBN 5-318-00236-6.
34. Капиева К. Р. Формирование самооценки подростков под влиянием группы сверстников / К. Р. Капиева, Т. Э. Леонова // Инновационные технологии работы с детьми и молодёжью в условиях современной социокультурной среды. – Армавир, 2021. – С. 73–76.
35. Киреева М. А. Условия развития самооценки учащихся в обучении / М. А. Киреева, Г. А. Пичугина // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика. – Пенза, 2017. – С. 237–239.
36. Козубовский В. М. Самооценка личности / В. М. Козубовский // Образование и наука. – 2017. – № 4. – С. 311–317.
37. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 1989. – 255 с. – ISBN 5-09-001053-6.

38. Кон И. С. Проблема «Я» в психологии / И. С. Кон // Хрестоматия по социальной психологии поведения / ред. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2021. – С. 45–96.
39. Крысько В. Г. Психология и педагогика : учеб. / В. Г. Крысько. – Москва : Изд-во Юрайт, 2020. – 471 с. – ISBN 978-5-534-11849-0.
40. Кузнецова В. В. Исследование самооценки старших подростков / В. В. Кузнецова // Молодые исследователи : взгляд в прошлое, настоящее, будущее. – Смоленск, 2022. – С. 91–95.
41. Курбанова З. С. Психологические условия развития самооценки подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Курбанова Зулейхат Салаховна ; науч. рук. Э. Г. Исаева ; Науч.-образоват. центр РАО. – Сочи, 2006. – 195 с.
42. Кушнерова О. В. Особенности самооценки старших подростков / О. В. Кушнерова // Молодой ученый. – 2025. – № 6(557). – С. 211–214.
43. Леонова Е. В. Эмпирические методы психологического исследования : учеб. пособие / Е. В. Леонова. – 2-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 323 с. – ISBN 978-5-534-10982-5.
44. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 304 с.
45. Липкина А. М. Самооценка школьника / А. М. Липкина. – Москва : Знание, 1976. – 64 с.
46. Лопушанская И. О. Адекватная самооценка подростка. Пути формирования / И. О. Лопушанская // Студенческий. – 2018. – № 6(26). – С. 50–51.
47. Львова С. В. Психолого-педагогическая поддержка подростков «группы риска» / С. В. Львова // Научное обозрение. – 2017. – № 6. – С. 91–97.

48. Мамедова Л. В. Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у подростков / Л. В. Мамедова, Л. И. Саввинова // Развитие науки и образования в современном мире. – Москва, 2015. – С. 99–102.
49. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие / В. Г. Маралов. – Москва : Академия, 2004. – 256 с. – ISBN 5-7695-0877-9
50. Миннахметова Л. Т. Педагогические условия формирования адекватной самооценки подростков в процессе учебной деятельности / Л. Т. Миннахметова, О. Г. Дигуева, У. П. Агеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81. – С. 446–449.
51. Молоденева С. В. Динамика образа я в структуре Я-концепции подростков / С. В. Молоденева // Научное обозрение : гуманитарные исследования. – 2017. – № 3. – С. 141–145.
52. Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Наука, 2010. – 392 с.– ISBN 978-5-9765-0945-0.
53. Мухина В. С. Возрастная психология / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2004. – 408 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
54. Овчарова Р. В. Социально-педагогическая запущенность детей и подростков : учеб. пособие / Р. В. Овчарова . – Москва : Изд-во Юрайт, 2020. – 394 с. – ISBN 978-5-534-13387-5.
55. Петренко С. С. Педагогическая психология : задачник / С. С. Петренко. – Москва : Эксмо, 2007 – 32 с. – ISBN 978-5-8424-0680-7.
56. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 124 с. – ISBN 978-5-534-10922-1.

57. Поташева Ю. Л. Слагаемые адекватной самооценки подростка / Ю. Л. Поташева // Психология : рефлексия настоящего в контексте будущего. – Витебск, 2024. – С. 268–270.
58. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / ред. М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 304 с. – ISBN 978-5-4461-9441-4.
59. Руденский Е. В. Деформация «Я – концепции как предмет социально-педагогической виктимологии» / Е. В. Руденский. – Новосибирск, 2014. – 58 с.
60. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси, 2019. – 288 с. – ISBN 5-520-00224-6.
61. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 131–135.
62. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С. 224–232.
63. Сеницын Ю. Н. Формирование здоровой личности учащегося в условиях образовательного пространства / Ю. Н. Сеницын. – Краснодар : КубГУ, 2002. – 219 с. – ISBN 5-8209-0201-7.
64. Снежковская Ю. С. Гендерные особенности эмоционального отклонения подростков / Ю. С. Снежковская // Студенческий вестник. – 2020. – № 17-2(115). – С. 27–28.
65. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
66. Супонева М. М. Влияние цифровизации на развитие самооценки у старших подростков / М. М. Супонева // Вестник студенческой научной сессии факультета философии и психологии. – Воронеж, 2024. – С. 217–221.

67. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков : учеб. пособие / Л. В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2018. – 208 с. – ISBN 978-5-4263-0028-6.

68. Терещенко В. В. Представления родителей и педагогов о взрослении растущих детей / В. В. Терещенко // Герценовские чтения : психологические исследования в образовании. – 2020. – № 3. – С. 706–712.

69. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Изд-во Юрайт, 2020. – 406 с. – ISBN 978-5-534-00489-2.

70. Хасаньянова А. А. Исследование самооценки старших подростков 14 - 15 лет / А. А. Хасаньянова // Актуальные проблемы современной когнитивной науки. – Магнитогорск, 2019. – С. 162–166.

71. Шабалина М. А. К вопросу о формировании адекватной самооценки подростков / М. А. Шабалина // Актуальные проблемы образования : позиция молодых. – Челябинск, 2024. – С. 78–80.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования самооценки у подростков

Методика 1. «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан).

Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

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

Проведение исследования.

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

- 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.

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

Обработка и интерпретация результатов.

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

По каждой из шести шкал определить:

- 1) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- 2) высоту самооценки – от «0» до знака «–»;
- 3) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «–», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

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

Уровень притязаний.

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

Высота самооценки.

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

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

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

Цель: исследование самооценки ученика подросткового возраста. Процедура проведения:

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. ...

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования.

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны, 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 используется как индивидуально, так и в группе.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его».

Таблица 1.1 – Бланк протокола к методике «Самооценка личности»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется, чтобы мои друзья меня подбадривали					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					

Продолжение таблицы 1.1

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

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0 – 25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26 – 45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46 – 128 баллов – низкий уровень самооценки.

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

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Методика 3. Тест - опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

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

Вам предлагаются 32 суждения, и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда.

Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за учебу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.

14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

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

Интерпретация результатов:

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки у подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки у подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан)

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	75	высокий
2.	58	средний
3.	35	низкий
4.	64	средний
5.	75	высокий
6.	50	средний
7.	58	средний
8.	40	низкий
9.	44	низкий
10.	46	средний
11.	54	средний
12.	52	средний
13.	78	высокий
14.	75	высокий
15.	57	средний
16.	58	средний
17.	35	низкий
18.	40	низкий
		Высокий уровень – 22,2 % (4 человека). Средний уровень – 50 % (9 человек). Низкий уровень – 27,8 % (5 человек).

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

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	30	средний
2.	18	высокий
3.	46	низкий
4.	29	средний
5.	35	средний
6.	32	средний
7.	28	средний
8.	20	высокий
9.	19	высокий
10.	26	средний
11.	46	низкий
12.	34	средний
13.	30	средний
14.	20	высокий
15.	26	средний
16.	55	низкий
17.	26	средний
18.	40	средний
		Высокий уровень – 22,3 % (4 человека). Средний уровень – 61,1 % (11 человек). Низкий уровень – 16,6 % (3 человека).

Таблица 2.3 – Результаты исследования самооценки у подростков по методике Тест - опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	40	средний
2.	31	средний
3.	38	средний
4.	19	высокий
5.	46	низкий
6.	52	низкий
7.	25	высокий
8.	40	средний
9.	26	средний
10.	20	высокий
11.	21	высокий
12.	45	средний
13.	39	средний
14.	101	низкий
15.	25	высокий
16.	45	средний
17.	29	средний
18.	45	средний
Высокий уровень – 28.4 % (5 человек). Средний уровень – 55 % (10 человек). Низкий уровень – 16.6 % (3 человека).		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа по формированию самооценки у подростков

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

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

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

Рассмотрим занятия, направленные на формирование адекватной самооценки подростков.

Занятие № 1 «Знакомство».

Цель: установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение №1: «Имя и эпитет».

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламировать себя.

Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т.д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить? К кому я теперь испытываю интерес?

Упражнение № 2 «Интервью».

Цель: узнавание друг друга участниками группы, более тесное знакомство.
Участники разбиваются по парам.

Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?
7. Чем тебя легко огорчить?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?
9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

Упражнение № 3: «Полина-пицца-Прага».

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности, создание дружественной атмосферы.

Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город. Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои.

Упражнение № 4: «Прилагательное на первую букву имени».

Цель: знакомство участников группы, развитие уверенности в себе, формирование позитивного отношения к своей личности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая».

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №2 «Я – личность».

Цель: формирование позитивного образа Я, осознание своих достоинств.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение №1: «Ассоциация».

Цель: снятие напряжения и тревожности, создание дружественной, доверительной атмосферы.

Все сидят в круге, и ведущий говорит на ухо своему соседу любое слово, тот должен моментально сказать на ухо следующему свою первую ассоциацию с этим словом, второй - третьему и т.д. Пока слово не вернется к первому.

Упражнение №2 «Позитивные мысли».

Цель: оценивание сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым обучающимся будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?
5. Какими способами ты можешь сделать это сам?

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

Упражнение № 3 «Я умею, я могу».

Цель: осознание своих достоинств, умений; развитие уверенности в себе.

Психолог предлагает участникам группы написать список своих умений и достижений. Особое внимание стоит уделить тому, что качества достижений не учитываются. Оформить данную работу нужно творчески в виде «Карты достижений». Получившуюся работу можно поместить дома на видном месте, чтобы она напоминала подростку о его умениях и достижениях и, таким образом, укрепляла его самооценку.

Упражнение № 4 «Контраргументы».

Составьте список собственных слабых сторон. Впишите его в левую половину листа бумаги. На правой, напротив каждого пункта, укажите те позитивные моменты, которые можно противопоставить негативным.

Например:

- Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь.
- Во мне почти нет привлекательных черт. Контраргументы
- Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.
- Во мне масса привлекательных черт.

Расширьте и обоснуйте контраргументы, найдите подходящие примеры. Начните думать о себе в положительном ключе.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Занятие №3 «Я в обществе».

Цель: осознать свое место в обществе, выработать модель взаимодействия с окружающими людьми, почувствовать свою значимость в коллективе

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 "Мне нравится в тебе...".

Цель: каждый участник почувствовал свою значимость в коллективе.

Задание: Участники усаживаются в круг. Затем, поочередно каждый участник называет то качество или черту личности своего соседа справа, которое ему более симпатично. Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогали вам выполнить упражнение (если помогали)? Что (кто) помешало выполнить?

Упражнение № 2 «Я в пространстве группы».

Цель: осознать свое место в коллективе, ощутить собственную значимость.

Ведущий кладет в центр круга (или прикрепляет к стене) лист ватмана. «Это – пространство нашей группы», – объясняет он, показывая на чистый лист.

Из набора цветных мелков каждый участник должен взять мелок какого угодно цвета и на листе очертить область любого размера и любой формы, которая для него обозначала бы его место в группе. Области могут перекрываться, это вполне допустимо. Место для своего «островка» каждый выбирает по желанию: в центре, ближе к краю, у самого края или еще где-то. Затем обсуждаются чувства, которые вызывает картина в целом. Каждый вправе сказать, устраивает ли его тот факт, что его «островок» оказался перекрыт «островками» других (или наоборот – не перекрыт) и т.д.

Упражнение может быть значительно усилено, если ведущий предложит участникам изобразить наяву получившееся групповое пространство. Как правило, такое действие сопровождается сильными чувствами.

Упражнение № 3 «Потерявшийся».

Цель: релаксация.

Ведущий просит участников закрыть глаза, последить за своим дыханием и состоянием, а затем погрузиться в следующую ситуацию. Ведущий. Представьте себе, что наша группа отправилась на чудесную летнюю прогулку в лес. Мы идем по тропинке, разговариваем, смеемся... С кем вы идете рядом? Как далеко разбрелась группа по лесу?

Теперь представьте себе, что вы как-то случайно и незаметно отстали от группы... Может быть, свернули в сторону за цветком, ягодой, увидели муравейник или что-то еще привлекло ваше внимание. И вот вы понимаете, что вокруг никого нет. Вы начинаете кричать, звать остальных, но никто не откликается.

Как вы себя ощущаете? Вот вы нашли какое-то удобное место... Как оно выглядит, рассмотрите его внимательно... Вы ждете, когда вас найдут. Что вы чувствуете? Как вы думаете, что в это время делают остальные? Как долго вы уже так сидите и ждете? И вот вы слышите голоса: вас нашли! Присмотритесь внимательно: кто именно вас нашел? Что они говорят? Куда теперь вы направляетесь? Через некоторое время ведущий дает возможность участникам «вернуться» обратно в комнату, открыть глаза и поделиться тем, что они увидели и пережили. Как правило, это очень интересные и информативные рассказы.

Упражнение №4 «Волшебный клубок».

Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Участники игры садятся в круг, ведущий предлагает, передавая друг другу клубок шерстяных ниток и наматывая часть нитки на запястье, говорить следующее: «Меня зовут... Больше всего на свете я люблю..., а не люблю... Хочу с тобой дружить,

потому Что...». После того как высказались участники, ведущий подводит итог: «Наш клубочек волшебный смог нас объединить, теперь мы самый настоящий коллектив, мы вместе и мы – сила!».

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №4 «Мы глазами других, и мы на самом деле».

Цель: взглянуть на себя со стороны, объективно оценить себя; развить позитивное отношение к себе путем принятия комплиментов.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение №1 "Комплимент".

Цель: развивать умение признавать свои сильные стороны, получать комплементы.

Группа делится на пары. По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Затем партнеры меняются местами.

Упражнение №2 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

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

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

Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 3. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа».

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чье имя на листе написано, какую-либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику.

Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми. В завершении упражнения проходит общее обсуждение. - Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? - Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности? - Понравилось ли вам искать в других положительные качества? - Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих? - О каких своих положительных качествах вы слышите впервые? - Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах

Занятие №5 «Вся сила – в уверенности».

Цель: формировать навыки уверенного поведения, раскрепоститься, научиться реагировать на критику.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Интонация».

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

Упражнение № 2 «Я - лев».

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он, красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например, "Я - лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Упражнение №3 «Крокодил».

Цель: побороть страх выступать перед публикой, формирование уверенного поведения перед людьми.

Выбирается человек, которому загадывают какое-либо слово. И он должен показать группе это слово с помощью мимики и жестов, не произнося ни звука. Показывающим должен побывать каждый член группы.

Упражнение №4 «Театр миниатюр».

Задание: Вся группа делится на две равные части. Одна подгруппа загадывает какое-то действие (например, веселая девушка возвращается с работы домой), выбирает любого участника из противоположной команды, озвучивает ему это действие. Этот человек без слов должен показать своей команде данное действие, команда, в свою очередь, это действие отгадать. Затем команды меняются ролями. Вопросы для обратной связи: Возникали ли у вас сложности? Что было сложнее: загадывать действие, изображать его или отгадывать? Почему?

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №6 «Победа над неудачами».

Цель: научиться адекватно реагировать на критику, снизить стресс, выработать алгоритм поведения при неудачах.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Ситуации, влияющие на самооценку подростков».

Цель: упражнение направлено на исследование межличностных отношений. Наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Благодаря этому упражнению подросток учиться понимать других и адекватно реагировать на критику, либо уметь отстоять

свою позицию, в случае если критика была незаслуженной. Упражнение выполняется в парах. Участники пар тянут карточки, на которых написаны ситуации, которые необходимо обыграть. После обыгрывания, участники должны поменяться ролями и снова разыграть юту же ситуацию.

Ситуации:

1. Учитель ругает ученика у доски за неправильно решенную задачу.
2. Родители ругают ребенка в присутствии его друзей за то, что он не помыл посуду.
3. Учитель ругает ученика за невыполненное домашнее задание.
4. Родители хвалят ребенка за хорошую оценку.
5. Друзья хвалят за хороший поступок.
6. Учитель хвалит за успех на олимпиаде. После выполнения упражнения проводится обсуждение, подростки анализируют свое поведение и свои ощущения, и пытаются выяснить, правильно ли они поступили; также, параллельно, выясняется, заслужена ли была критика в их адрес. В ходе обсуждения затрагиваются такие важные понятия: критика, ответственность, личностное мнение, жизненная позиция, авторитарность, дружелюбие, агрессивность.

Упражнение № 2 «Горячий стул».

Цель: Посмотреть на себя со стороны и адекватно реагировать на критику в свой адрес.

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

Упражнение № 3 «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса.

Поиск возможных путей ее разрешения.

Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1. Каждая написанная ситуация зачитывается на группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа:

«зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

2. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №7 «Я познаю себя».

Цель: изучение своей личности, поиск собственных достоинств, принятие недостатков.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «4 персонажа».

Инструкция: Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался. На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира. Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка

Упражнение № 2 «Волшебный магазин».

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера.

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, в котором каждый в обмен на одни свои качества (ум, смелость, честность, лень, занудство, равнодушие), может получить другие личностные качества, нужные для себя.

«Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии ребята делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т.д.

Упражнение № 3 «Десять заповедей неудачника».

Цель: осознание процессов формирования чувства уверенности и неуверенности.

Группа делится на подгруппы из 3 человек. Каждая подгруппа получает карточку с заповедями неудачника. Нужно переформулировать их и получить инструкцию «Как стать уверенным». Каждая подгруппа представляет свои варианты.

Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №8 «Уверенное взаимодействие с окружающими».

Цель: улучшить навыки взаимодействия с людьми, в том числе и коммуникативные

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Приветствие без слов».

Цель раскрепощение, сплочение участников группы.

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно не произнося слова, а любыми другими способами кивком головы, рукопожатием, объятием. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ. Обсуждение: Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

Упражнение № 2 «Да», «нет», «не знаю».

Цель: развитие умения общаться, выражать свои мысли по тому или иному вопросу, отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы в пользу того или иного ответа.

Заранее заготовленные карточки с ответами «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ» перед началом игры крепятся по противоположным частям комнаты. Ведущий зачитывает вопрос, ребята, выбрав тот или иной ответ, встают к стене с нужной карточкой.

Ведущий поочередно опрашивает участников о своем выборе. Задача – отстоять свою точку зрения в выборе ответа, доказать ее правильность.

Упражнение № 3 «Правда или ложь?».

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Задание: Члены группы садятся по кругу: у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимает со стороны. Рефлексия эмоционального состояния

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие № 9 «Энергия позитива».

Цель: повышение самооценки учащихся, приобретение навыков позитивного мышления, тренировка самоподдержки.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Воображение успеха».

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

Упражнение № 2 «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку обучающегося.

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

Упражнение № 3 «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен:

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

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

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

– Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. Де Монтень).

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

– И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

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

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

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.
Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Занятие №10 «Дорога к успеху».

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Автопилот».

Цель: осознание своих устремлений.

Процедура проведения. Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например, «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение № 2 «Аплодисменты».

Цель: создание позитивного эмоционального настроения. Процедура проведения.

Каждый из участников выходит в центр круга, остальные начинают ему аплодировать.

Упражнение № 3 «Пожелания друг другу».

Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Процедура проведения. Каждый участник пишет на листке свое имя и фамилию. Далее листки передаются по кругу, каждый из участников пишет пожелания на каждом листке.

Упражнение «Конверты с именами».

Задание: Тренер кладет где-нибудь конверты с именами участников. Каждый участник пишет пожелания остальным (обязательно каждому) и вкладывает в конверты. Тренер повторяет, чтобы количество пожеланий в конвертах совпало с числом участников, потом запечатывает их и вручает тому, кому они адресованы.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооценки у подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования самооценки у подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	70	средний
2.	60	средний
3.	40	низкий
4.	70	средний
5.	80	средний
6.	55	средний
7.	60	средний
8.	44	низкий
9.	50	средний
10.	49	средний
11.	64	средний
12.	60	средний
13.	63	высокий
14.	78	высокий
15.	64	средний
16.	60	средний
17.	46	средний
18.	44	низкий
Высокий уровень – 11,1 % (2 человека). Средний уровень – 72,3 % (13 человек). Низкий уровень – 16,6 % (3 человека).		

Таблица 4.2 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	75	70	-5	5	9.5
2	58	60	2	2	2
3	35	40	5	5	9.5
4	64	70	6	6	12.5
5	75	80	5	5	9.5
6	50	55	5	5	9.5
7	58	60	2	2	2
8	40	44	4	4	6.5
9	44	50	6	6	12.5
10	46	49	3	3	4.5
11	54	64	10	10	16
12	52	60	8	8	15
13	78	63	-15	15	18
14	75	78	3	3	4.5
15	57	64	7	7	14
16	58	60	2	2	2
17	35	46	11	11	17
18	40	44	4	4	6.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					27.5

Таблица 4.3 – Критические значения T при n=18

n	T _{кр}	
	0.01	0.05
18	32	47

Таблица 4.4 – Результаты исследования самооценки у подростков по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	26	средний
2.	20	высокий
3.	45	средний
4.	30	средний
5.	34	средний
6.	35	средний
7.	30	средний
8.	24	высокий
9.	20	средний
10.	30	средний
11.	44	средний
12.	30	средний
13.	35	средний
14.	28	высокий
15.	30	средний
16.	59	низкий
17.	29	средний
18.	42	средний

Высокий уровень – 16,6 % (3 человека).
 Средний уровень – 77,8 % (14 человек).
 Низкий уровень – 5,6 % (1 человек).

Таблица 4.5 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	30	26	-4	4	13.5
2	18	20	2	2	6.5
3	46	45	-1	1	2.5
4	29	30	1	1	2.5
5	35	34	-1	1	2.5
6	32	35	3	3	9.5
7	28	30	2	2	6.5
8	20	24	4	4	13.5
9	19	20	1	1	2.5
10	26	30	4	4	13.5
11	46	44	-2	2	6.5
12	34	30	-4	4	13.5
13	30	35	5	5	17
14	20	28	8	8	18
15	26	30	4	4	13.5
16	55	59	4	4	13.5
17	26	29	3	3	9.5
18	40	42	2	2	6.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					38.5

Таблица 4.6 – Результаты исследования самооценки у подростков по методике Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	38	средний
2.	40	средний
3.	40	средний
4.	28	средний
5.	44	средний
6.	55	низкий
7.	23	высокий
8.	42	средний
9.	28	средний
10.	26	средний
11.	24	высокий
12.	44	средний
13.	40	средний
14.	99	низкий
15.	28	средний
16.	44	средний
17.	30	средний
18.	44	средний

Высокий уровень – 11,1 % (2 человека).
 Средний уровень – 77,8 % (14 человек).
 Низкий уровень – 11,1% (2 человека).

Таблица 4.7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва

«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	«До»	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	40	38	-2	2	9
2	31	40	9	9	17.5
3	38	40	2	2	9
4	19	28	9	9	17.5
5	46	44	-2	2	9
6	52	55	3	3	14
7	25	23	-2	2	9
8	40	42	2	2	9
9	26	28	2	2	9
10	20	26	6	6	16
11	21	24	3	3	14
12	45	44	-1	1	3
13	39	40	1	1	3
14	101	99	-2	2	9
15	25	28	3	3	14
16	45	44	-1	1	3
17	29	30	1	1	3
18	45	44	-1	1	3
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					45

Таблица 4.8 – Критические значения Т при n=18

N	Т _{кр}	
	0.01	0.05
18	32	47