



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

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших
подростков с применением методов психологического
консультирования**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

86,36 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«22» августа 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Антоненко Юлия Владимировна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	11
1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.....	11
1.2 Возрастные особенности самооценки младших подростков.....	18
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	46
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.....	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	52

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки младших подростков.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования самооценки младших подростков	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки младших подростков.....	118

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обуславливается недостаточным изучением проблемы самооценки младших подростков. Изучением проблемы самооценки занимались отечественные и зарубежные педагоги и психологи такие как: Б.Г. Ананьев – советский психолог, доктор педагогических наук основоположник онтопсихологии – это дисциплина, объединяющая возрастную и дифференцированную психологию, также занимался психологией общения. Как считает А.А. Головей, следует сказать о вкладе Б.Г. Ананьева в изучение сенсорной сферы человека. Он полагал, что психические процессы являются исходным моментом в образовании и динамике психических состояний и свойств личности. Особое значение для развития человека он придает кинестетическим, тактильным, вибрационным, болевым, вкусовым, обонятельным и даже интероцептивным ощущениям, которые большинством ученых психологов рассматривались как второстепенные, не значимые для человека, низшие. В исследованиях Б.Г. Ананьева и его сотрудников показано значение этих ощущений для становления самосознания человека, его телесного «Я», для формирования индивидуальных различий и регуляции поведения [5; 18].

Как выделяет Б.Г. Ананьев и отмечает М.А. Ерофеева: «Общение выступает в качестве одного из важнейших факторов эффективности человеческой деятельности. Именно в общении, и, прежде всего в непосредственном общении со значимыми другими (родителями, педагогами, сверстниками и т.д.) приходит становление человеческой личности, формирование важнейших ее свойств, нравственной сферы, мировоззрения» [Цит. по: 31, с. 295].

Р. Бернс, английский психолог, занимавшийся теоретической разработкой понятия «Я – концепция» [8]. В работе «Развитие Я – концепции и воспитание» Р. Бернс определял «Я – концепцию» как совокупность всех имеющихся у человека представлений о себе, которая

взаимосвязана с их оценкой. Он выделял три основных составляющих «Я – концепции»: когнитивная составляющая – образ Я человека, в котором содержатся его представления о своей личности; оценочная составляющая – самооценка, основанная на аффективной оценке образа Я; поведенческая составляющая – поведение, состоящее из поведенческих реакций или конкретных действий, обусловленных образом Я и самооценкой. По определению Р. Бернса, «Я – концепция» определяет не только то, что собой представляет индивид, но и то, что он думает о себе, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем [8].

Л. И. Божович, советский психолог, проводила исследования в области возрастной психологии, психологии развития и психологии воспитания, создательница научной школы по изучению формирования личности в онтогенезе. Л.И. Божович изучала самооценку ребенка и провела экспериментальные исследования, направленные на изучение аффективного конфликта, самооценки, уровня притязаний детей на разных возрастных этапах. Она издала множество научных трудов, посвященных развитию самооценки ребенка, среди них такие как: «Этапы формирования личности в онтогенезе», «Очерки психологии детей», «Личность и ее формирование в детском возрасте» и другие. Психолог Л.И. Божович рассматривала самооценку как фактор развития личности [9]. Важным источником развития самооценки Л. И. Божович называла оценки окружающих людей. С одной стороны, они показывают взаимоотношения человека с социальной средой, определяют его эмоциональное благополучие и отношение к самому себе как к субъекту. С другой – помогают выделить конкретное качество человека, которое может стать предметом оценки самого человека. Общеизвестным критерием самооценки Л. И. Божович называла сравнение себя с другими в процессе деятельности. В результате человек замечает у себя то, что вначале отметил у другого, и приходит к осознанию собственных поступков, узнает более подробно свою личность.

Л.С. Выготский, как упоминает М.Н. Швецова, – создал концепцию о «зоне ближайшего развития». В своей работе «Проблемы возраста» Л.С. Выготский довольно убедительно показывает, что при диагностике детского развития нужно ориентироваться не только на то, что ребенок может сделать самостоятельно, но и на то, что он может сделать с помощью взрослого. Именно то, что ребенок может сделать с помощью взрослого или в сотрудничестве с ним Л.С. Выготский называет зоной ближайшего развития, отличая ее от зоны актуального развития, где ребенок справляется со всеми действиями самостоятельно. Таким образом, идеи о зоне актуального и зоне ближайшего развития в работах Л.С. Выготского используются как диагностические принципы, и могут быть применены для констатации уровня развития конкретного ребенка [70, с. 370].

Советский психолог А.Н. Леонтьев создал теорию деятельности. А.Н. Леонтьев внес значительный вклад в изучение самооценки, предложив рассматривать ее через категорию чувств. По мнению ученого, самооценка – это устойчивое эмоциональное отношение, которое имеет выраженный предметный характер и является результатом специфического обобщения эмоций. Также он провел цикл экспериментальных исследований, раскрывающих механизм формирования высших психических функций как процесса «вращения» (интериоризации) высших форм орудийно-знаковых действий в субъективные структуры психики человека [41].

Психолог В.В. Столин изучал процессы самосознания. Возникновения и основных форм генезиса самосознания. Автор обосновывает гетерогенность его происхождения, становления и функционирования. Определение и анализ единиц самосознания на индивидуальном и личностном уровнях, в основе которых лежит выделенное В.В. Столиным понятие «смысл «Я»». Выделение состояний самосознания различных уровней. Это важно, так как различные психотерапевтические методы апеллируют к разным уровням самосознания и аспектам

межуровневых связей. Также он подчеркивал роль самосознания в психотерапии. Психолог считал, что самосознание – это не только предмет психотерапевтической коррекции, а также и опора для личности и психолога-терапевта в процессе их взаимодействия и дальнейшей работы личности по самопознанию. Монография В. В. Столина «Самосознание личности» содержит теоретический и экспериментальный анализ строения самосознания, его функций и форм. В ней излагаются оригинальная концепция уровня строения самосознания, раскрывается роль поступков и внутренних противоречий в его развитии и функционировании [60, с. 8].

Психолог И.И. Чеснокова внесла значительный вклад в изучении самооценки и занималась проблемами самосознания подростков. Психолог предложила понимать самосознание как единство трех компонентов: самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегулирования поведения личности. Уровни самопознания: ученая выделила два уровня: низший – «Я и другой человек» и высший – «Я и Я». На втором уровне человек соотносит свое поведение с той мотивацией, которую он реализует. И.И. Чеснокова рассматривала самооценку как итог работы самосознания, как результат функционирования самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе. Основная функция самооценки, по мнению психолога, – саморегуляция. И.И. Чеснокова выделяла то, что первоначальная самооценка ребенка влияет на процесс ее дальнейшего становления в последующие этапы развития личности [67].

Т. Шибутани, американский социальный психолог, известный своими исследованиями в области межличностных отношений и групповой динамики. Некоторые темы, которые изучал Т. Шибутани: самоидентификация, групповое поведение, социальная мобильность и межличностные коммуникации. Ученый уделял особое внимание роли символической коммуникации в формировании социальной реальности, акцентировал внимание на важности языка, жестов и других символических

средств в построении межличностных отношений и групповой динамики. Работы психолога стали классическими в области изучения социальных процессов. Среди его работ, например, известная книга «Социальная психология» [72].

Как считает В.К. Шаяхметова, проблема коррекции самооценки младших подростков является одной из центральных в отечественных и зарубежных психологических исследованиях. Это можно объяснить тем, что самооценка находится на одной линии с такими ключевыми и важными психологическими характеристиками, как самосознание, уверенность, успешность, устойчивость личности. Важнейшим условием высокого уровня перечисленных качеств личности, которые связаны с самореализацией человека, является адекватная самооценка [67; 68].

Отметим, что самооценка именно у младших подростков активно формируется в социально-психологическом аспекте, и старт обучения в среднем звене может надолго задать траекторию развития исследуемого феномена. У младших подростков с низкой самооценкой имеется возможность для изменений, здесь может помочь психолого-педагогическая коррекция. В этот период происходят интенсивные физические, психические и личностные изменения, младший подросток вынужден адаптироваться к этим новым условиям развития. Именно по этой причине появляются конфликты с родителями, сверстниками, учителями, теряется интерес к учебе [12].

В целом под самооценкой Мещеряков Б.Г. понимает важнейшее личностное образование, участвующее в регуляции человеком своего поведения и деятельности, как автономную характеристику личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности, который отражает качественное своеобразие ее внутреннего мира, также она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности. Поэтому так важно определить уровень самооценки младшего подростка [46].

Несмотря на то, что в литературе имеется достаточное количество психолого-педагогических исследований по данной проблеме, но все же надо подчеркнуть, что аспект исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования остается наименее исследованным.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы – «Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: самооценка младших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: уровень самооценки младших подростков возможно изменится, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, включающих беседу, активное слушание, игры и упражнения.

Задачи исследования:

1. Раскрыть феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.
2. Рассмотреть возрастные особенности самооценки младших подростков.

3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Определить этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы и методики исследования:

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

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

3. Психодиагностические: методика «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой).

4. Математико-статистические: критерий Вилкоксона (Т).

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя образовательная школа (МОУ СОШ) № 4 г. Копейска Челябинской области, учащиеся 6А класса в количестве 25 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях

В современной психологической науке существует множество теоретических подходов, связанных с проблемой самооценки, а также с природой ее развития и формирования. Отечественная наука в контексте фундаментальных положений теории Л.С. Выготского рассматривает самооценку как компонент самосознания личности в концепции деятельности и общения: все процессы самосознания носят опосредованный характер, поскольку они развиваются в деятельности человека и его общении с другими людьми [14].

В работах советского периода Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, В.В. Столина, И.И. Чесноковой [5; 9; 41; 58; 60; 67] проанализирован вопрос о становлении самосознания и самооценки в контексте развития личности. Данные ученые понимают самооценку как сложный, многогранный компонент самосознания (сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – понятие собственного), который является прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности. А.Н. Леонтьев добавляет к когнитивному компоненту эмоциональный аспект, предлагая осмыслить самооценку через категорию «чувство» как устойчивое эмоциональное отношение, имеющее выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций [41].

Самооценка бывает 2 видов:

1) адекватная самооценка – это реальное оценивание своих возможностей и способностей, что является основой благополучной деятельности;

2) неадекватная самооценка может быть завышенной и заниженной. При завышенной самооценке человек переоценивает свои силы и возможности. При заниженной самооценке недооценивает себя, не верит в собственные силы и возможности, беспокойный и ранимый [13].

Адекватность самооценки определяется соотношением двух противоположных психических процессов у человека:

1) познавательного, способствующего адекватности;

2) защитного, действующего в направлении, обратном действительности.

Защитный процесс объясняется тем, что в любом человеке заложено чувство самосохранения, которое в ситуациях самооценки действует в направлении самооправдания своего поведения. Это происходит даже тогда, когда человек остается наедине с собой. Человеку трудно признавать хаос внутри себя. При сильных отклонениях от адекватной самооценки личность может испытывать психологический дискомфорт и внутри личностные конфликты. Хуже всего то, что сам человек зачастую не осознает истинных причин этих явлений и ищет причины вне себя [15].

При завышенной самооценке человек:

1) приобретает комплекс превосходства;

2) имеет идеализированное представление о себе, о своих способностях, возможностях;

3) истолковывает свои слабые стороны как сильные, выдавая обычные упрямство и агрессивность за решительность и волю;

4) становится недостижимым для других людей, «душевно глухим»;

5) имеет уровень притязаний, превышающий его реальные возможности;

- 6) легко приобретает такие черты, как высокомерие;
- 7) ведет себя подчеркнуто независимо, что воспринимается окружающими как надменность и заносчивость.

При заниженной самооценке человек:

- 1) обладает преимущественно тревожным, застревающим, педантичным типом акцентуации характера;
- 2) как правило, не уверен в себе, нерешителен, застенчив, чрезмерно осторожен;
- 3) нуждается в поддержке и одобрении окружающих, зависит от них;
- 4) легко поддается влиянию других людей;
- 5) страдает комплексом неполноценности, стремится самоутвердиться, доказать всем (и прежде всего самому себе) свою значимость;
- 6) ставит перед собой более низкие цели, чем он может достигнуть;
- 7) чрезмерно требователен к себе и окружающим, слишком самокритичен;
- 8) зачастую становится занудой, доводит окружающих мелочами, вызывая конфликты как в семье, так и на работе [10].

Понятие «самооценка» состоит из комплекса физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках. Изучение этого понятия начинается с анализа самосознания личности. Самосознание выступает тем образованием, из которого вычленяют и пытаются найти место самооценки. Зачастую употребляют такие термины: самосознание, самоотношение, самоуважение и именно самооценка. Однако несмотря на это, существуют определенные различия, позволяющие определить собственно термин «самооценка» [6].

В общих чертах отметим, что термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую

самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и индивидуальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Самооценка может быть разного уровня осознанности [2; 69]. Она выступает одним из центральных психологических конструктов, составляющих личность человека. Она затрагивает не только отношения с самим собой, но и пронизывает остальные сферы человеческой жизни. Особенности каждого возрастного периода, а также гендер как социальный конструкт ролей для мужчин и женщин, могут оказывать влияние на формирование и изменение самооценки. На данный момент в научном сообществе вопрос о гендерно-возрастном аспекте самооценки остается открытым. В связи с этим необходимо изучение этой проблемы более углубленно [4].

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний. Если обобщить определения, можно заключить, что уровень притязаний «определяет стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным». При исследовании было выявлено, что адекватное соотношение самооценки и уровня притязаний является наиболее благоприятным для человека. В противном же случае происходят нарушения в эмоциональной сфере, а также в самом конструкте самоотношения [17]. Самооценка – это ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Ее основу составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, также она создает

основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, постановки целей определенного уровня, т. е. уровня притязаний личности. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность (независимость) личности, может вести к искажению данных опыта и в результате чего оказывать отрицательное влияние на развитие [46, с. 437].

Из современных разработок однозначно представляет интерес теория О.А. Белобрыкиной, автор выделяет общую самооценку – как базовое ядро личности, которое включает в себя устойчивую совокупность знаний о себе и частные самооценки, формирующиеся на основе выполнения определенных деятельности личностью [7; 28].

Зарубежные психологи Р. Бернс и И.О. Куперсмит рассматривают самооценку как эмоциональный компонент «Я-концепции» (содержательной структуры самосознания), связанный с отношением к себе или отдельным своим качествам, и определяют ее как отражение у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я» [8].

Как ценностную организацию личности определяет самооценку Т. Шибутани. Психолог считает, что если личность это в итоге организация ценностей, то центром или ядром единства и является самооценка [72].

У. Джеймс рассматривает самооценку, как отмечает Л.И. Еремина, как оценку своего положения в обществе, своего успеха или неуспеха в жизни [Цит. по: 30, с. 115].

Самооценка бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой. Однако, можно сказать, что нормальным возбудителем самочувствия является для человека его благоприятное или неблагоприятное положение в обществе – его успех или неуспех. Также У. Джеймс, как подчеркивает Л.И. Еремина, отличает самоуважение как более кратковременный аспект самооценки, связывая его с уровнем притязаний личности. «Самоуважение определяется отношением наших действительных способностей к потенциальным, предполагаемым – дробью, в которых числитель

обозначает наш действительный успех, а знаменатель наши притязания» [Цит. по: 30, с. 115]. На основе этих рассуждений У. Джеймс вывел формулу: Самоуважение = Успех / Уровень притязаний. В случае увеличения числителя или уменьшения знаменателя дробь будет возрастать. Отказ от притязаний дает нам такое же желаемое облегчение, как и осуществление их. Наше самочувствие зависит от нас самих. Приравняй свои притязания к нулю, – и целый мир будет у ног твоих.

Л.И. Еремина пишет, что Д.Г. Мид и Ч.Х. Кули полагают, что самооценка есть результат взаимодействия индивида и группы: «Индивид оценивает и воспринимает себя в соответствии с теми характеристиками и ценностями, которые приписывают ему другие» [Цит. по: 30, с. 115].

Как правило, в западной литературе выделяются пять основных подходов к толкованию глобальной самооценки (общего самоуважения, самоотношения) и ее структуры.

1. Самоотношение – как сумма частных самооценок, которые связаны с различными аспектами «Я-концепции».

2. Самоотношение – как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости. Т.Г. Кукулите выделяет, что истоки данных представлений лежат во взглядах У. Джеймса, который считал, что неуспех в малозначимых сферах практически не влияет на общую самооценку. Впрочем, прямых доказательств таких данных не получено [39, с. 129].

М. Розенберг получил подтверждение этой идеи, как подчеркивает М.Л. Хуторная: он обнаружил, что более высокая значимость приписывается индивидом именно тем аспектам, по которым он успешен. В целом, если проанализировать результаты исследования, можно усомниться в утверждении глобальной самооценки как самооценки, интегрированной из частных составляющих [65].

3. Самоотношение – как иерархическая структура, которая включает частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений

и в комплексе составляющие обобщенное «Я», находящееся на верху иерархии. Т.Г. Кукулите акцентирует внимание на том, что Р. Щавельзон предложил модель такого рода: обобщенная самооценка находится на вершине иерархии и, наверняка, может быть разделена на академическую и неакадемическую (связанную или не связанную с успехами в учебе). Неакадемическая разделяется на физические, эмоциональные и социальные аспекты. Впрочем, структура обобщенного самоотношения остается неясной. Теоретические установки, согласно которым самооценка и общее самоуважение понимается как эмоциональная реакция на то или иное содержание образа себя, оказываются отнесены к тем сферам личности и жизнедеятельности, которые могут быть объектами осознания и оценки. Именно это выражено в концепции Р. Щавельзона, который на основе анализа исследований, разводящих когнитивную и оценочную компоненты «Я-концепции», пришел к заключению, что данное разделение не имеет большого смысла (поскольку в его пользу нет достаточных аргументов). Из чего следует, что «Я-концепция» и обобщенная самооценка – это одно и то же [39, с. 130].

4. Самоуважение понимается как самостоятельная переменная, которая имеет свою особую природу. С. Куперсмит и М. Розенберг рассматривают самоотношение как особую личностную черту, которая практически не изменяется в зависимости от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту. В основе устойчивости общего самоуважения, как предполагается, лежат два основных внутренних мотива: мотив самоуважения и потребность в постоянстве образа. Мотив самоуважения определяется как «личная потребность» сделать максимальным переживание положительных и минимальным отрицательных установок по отношению к своей личности [39, с. 127].

5. Самоотношение – как чувство, которое включает в себя переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие).

Исследователи Дж. Марвелл и Л. Уэлс, проанализировавшие различные концепции обобщенной самооценки, подчеркнули основные понимания самоотношения:

- 1) любовь к себе,
- 2) самопринятие,
- 3) чувство компетенции.

Анализ подходов, как считает Т.Г. Кукулите, в определении природы самооценки и ее формировании говорит о сложности, многогранности и противоречивости данной проблемы [39, с. 131].

Таким образом, мы рассмотрели феномен самооценки и можем отметить, что самооценка – это сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и индивидуальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

1.2 Возрастные особенности самооценки младших подростков

Подростковый период – это важный этап в жизни и в развитии ребенка. Зачастую, подростковый возраст называют «переходным», «трудным», а также «критическим». В этих определениях сделан акцент на сложность и важность происходящих в данном возрасте процессов развития, которые безусловно связаны с тем, что происходит переход от одной фазы развития к другой: от детства к взрослой жизни [7; 47].

Как самостоятельный этап развития подростковый период был выделен в XIX в. Согласно классификации Д.Б. Эльконина младший подростковый возраст предполагает границы от 10-11 до 14-15 лет, это ученики 5-7-х классов средней школы [74].

Отечественные психологи выделяют возрастные особенности самооценки подростков: противоречивость, неустойчивость, ситуативность, подверженность влиянию внешних воздействий. Младшему подростку присуще желание предвидеть как окружающие отреагируют на проявления особенностей его личности. Осознание своих слабых сторон стимулирует младшего подростка к саморазвитию, к нивелированию имеющихся недостатков. В результате особенностей социальной ситуации развития, для младшего подростка особую значимость имеет составление максимально объективного всестороннего представления о себе в разных областях жизнедеятельности и сферах личности. К наиболее значимым сферам относятся: внешность, привлекательность, физические данные, интеллектуальные способности, поведение и успешность в социальной сфере [63, с. 275].

Именно подростковый возраст для формирующейся личности является критическим [55]. В результате чего, нет практически ни одного социального или психологического аспекта в поведении младших подростков, который не зависел бы от их семейных условий в настоящем или прошлом. Большинство ученых считают главным источником психологических проблем у младших подростков – это семья [19; 45].

Рассматривая структуру самосознания младшего подростка М.И. Лисина акцентировала, что отражение отдельных качеств находится на периферии образа «Я», а место его центрального образования или «общей самооценки», занимает «целостное отношение ребенка к себе», скрытно базирующееся на отношении близких взрослых к ребенку. В тех случаях, когда взрослые не выражают своего отношения к ребенку, а ограничиваются физическим уходом (например, как это в основном бывает в домах ребенка), в итоге ребенок себя не выделяет, а его самосознание остается неразвитым [42].

С.Л. Рубинштейн дополняет, что самооценка выражает фундаментальные свойства личности и наряду с другими факторами

отражает ее направленность и активность. Также он полагает, что процесс формирования самосознания протекает «от наивного неведения в отношении самого себя к более глубокому самопознанию, соединяющемуся с более определенной, а иногда резко колеблющейся самооценкой. В процессе этого развития центр тяжести для подростков все более переносится к ее внутренней стороне, от отражения более или менее случайных черт к характеру в целом» [58].

Во многих научных исследованиях можно проследить закономерность: высокая самооценка в детстве снижается в период подросткового возраста, далее постепенно поднимается во взрослом возрасте. Однако, данные в исследованиях довольно противоречивы. Младшие подростки нынешнего «поколения Z» (поколение людей, родившихся в период с 2000 по 2015 год, иными словами «цифровое поколение») имеют свои особенности, отличающие их от предыдущих поколений. Меняется мир вокруг, и вместе с ним трансформируется личность, видоизменяются и психологические характеристики личности. У младших подростков нового поколения больше развита рефлексия, индивидуализм, изменяется система само оценивания и самого образа себя, что связано с погруженностью в интернет-среду, для многих эта среда является не только информационным пространством и инструментом коммуникации, но и средством ухода от психологических и социальных проблем [56]. Отношения с родителями становятся партнерскими и доверительными. Все эти факторы тоже могут влиять на самооценку [6; 11].

В младшем подростковом возрасте (11–12 лет), ребенок стремится к собственной самостоятельности, как независимой личности от окружающих взрослых; в этом возрасте у ребенка происходят активные изменения физиологических функций организма: в самую первую очередь, наблюдается активный внешний рост. Со стороны психических функций, происходят изменения в поведении и собственно восприятии окружающего мира. Формируется некоторый идеал личности, в сторону которого

происходят изменения черт его характера, с учетом текущих взаимоотношений с окружающими взрослыми и сверстниками. Общение с ровесниками становится ведущим типом деятельности, что в результате приводит к построению особых социальных отношений, в рамках которых каждый член определенного сообщества стремится занимать комфортное для него положение. Младшие подростки сталкиваются с внутренним конфликтом между желанием быть принятым сверстниками и поиском собственной идентичности (Teenagers face an internal conflict between the desire to be accepted by peers and the search for their own identity) [74]. Все это становится основой дальнейшего протекания старшего подросткового возраста [38]. В начале младшего подросткового возраста у ребенка появляется и усиливается стремление быть похожим на старших, причем желание это становится таким сильным, что подросток иногда преждевременно начинает считать себя взрослым, и требует отношения к себе уже как к взрослому. В то же время он еще далеко не во всем отвечает требованиям взрослости. Приобрести качества взрослости стремятся все без исключения младшие подростки. Младший подросток, видя проявления таких качеств у старших людей, часто некритически подражает им. Как выделяет Н.С. Гуч «Центральным психологическим новообразованием данного возраста, – как считают В.В. Давыдов и Д.Б. Эльконин, выступает возникающее у подростков чувство взрослости, как форма проявления самосознания, позволяющая им сравнивать и отождествлять себя со взрослыми и товарищами, находить образцы для подражания, строить по этим образцам свои отношения с людьми...» [Цит. по: 21, с. 164].

Першина Л.А. отмечает такие характеристики, особенности данного возраста: стремление к взрослости, притязание на признание этой взрослости окружающими, физиологические изменения, делающие ребенка взрослым, которые были также отмечены в свое время А.С. Пушкиным в стихотворении «Паж» [52].

Важно то, что стремление быть взрослым распространяется и на отношение к своему здоровью: многие подростки уделяют больше внимание своему внешнему виду, в том числе и телу, стремятся активно самосовершенствоваться. Потребность в собственной уникальности, изменения в самосознании, в поиске своей идентичности, формирование устойчивого образа «Я» дают им возможность все более определенно и адекватно представлять жизнь во всех ее проявлениях. Изменения в поведении, в отношениях с окружающими, в ценностях, мировоззрении, становятся предметом повышенного интереса сверстников. Младшие подростки постоянно стремятся самоутвердиться во всех сферах, но не каждый из них может успешно справиться с этой задачей. В практике известны случаи, когда интерес к ребенку со стороны сверстников просыпается в связи с его заболеванием, особенно если болезнь редкая и необычная. В детской практической психологии описывается случай, когда подросток, переломавший ноги, становится самой популярной личностью в классе [50]. Стремление подростков побыстрее повзрослеть усиливается за счет того, что и сами взрослые начинают относиться к подросткам уже не как к детям, а более требовательно и серьезно, с подростка начинают спрашивать больше, чем с младшего школьника, но ему уже многое и разрешается из того, что не позволено первоклассникам. Этим подтверждается равноправное и независимое положение младшего подростка в системе человеческих отношений. В результате чего у подростка возникает представление о себе как о человеке, переставшем быть ребенком, перешагнувшем порог детства [1].

Важность младшего подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и определяются основные направления развития моральных и социальных установок личности. Происходит формирование самосознания. Ведущей становится коммуникативная деятельность. Младший подросток получает необходимые знания о жизни, общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками. Безусловно, что для

подростка является крайне важным мнение группы о нем, в которой он находится.

Центральным личностным новообразованием подросткового периода считается становление нового уровня самосознания, «Я - концепции» [32]. Младший подросток стремится понять себя, оценить свои возможности, различить то, в чем он похож и чем отличен от других. У него постепенно вырабатываются собственные критерии оценивания себя, также формируется сложная система самооценок [23]. Значимость оценки окружающих постепенно уходит на второй план, уступая место самооценке, формируется представление о Я-идеальном, которое, сопоставляясь с Я-реальным, становится подлинной основой «Я-концепции». Представления о себе младшего подростка имеют максимальную неустойчивость. Побуждает младшего подростка к самовоспитанию идеальный образ, который представляется достижимым [28].

Как описывает И.В. Казакова, Ж. Пиаже выделил, что в период между 12-13 годами для младшего подростка являются личностно значимыми и эмоционально окрашенными идеалы и ценности, выходящие за рамки его индивидуальной жизни [54, с. 78]. Для младшего подросткового возраста свойственны различные варианты идентификации. Младший подросток стремится к слиянию со своей группой, хочет быть «как все», боится оказаться белой вороной. Он не осознает, что, копируя манеры, стиль одежды, пристрастия и сленг членов своей группы, удовлетворяет тем самым потребность в эмоциональной безопасности. Вместо страха быть отвергнутым группой, он испытывает стыд, чувство неполноценности из-за отсутствия точно таких же, как у всех остальных джинсов или куртки. Как следствие – упрямство и жесткие требования к родителям, которые, во что бы то ни стало, должны обеспечить необходимые атрибуты [40].

Итак, нами были рассмотрены возрастные особенности самооценки младших подростков, к которым ученые относят: противоречивость, неустойчивость, ситуативность, подверженность влиянию внешних

воздействий, стремление к взрослости и признание этой взрослости окружающими.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования

Для того, чтобы теоретически обосновать модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, нам следует воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами, целостными, устойчивыми качествами и чертами, которые необходимы для обеспечения качественной жизнедеятельности [36, с. 79].

В результате анализа психолого-педагогического исследования мы разработали дерево целей, а также модель исследования формирования адекватной самооценки у младших подростков.

Дерево целей – это схематическое изображение, которое показывает разбивку целей на подцели. Верх схемы интерпретируется как цели, дуги – как связи между целями. Данное дерево увязывает цели высочайшего значения с определенными способами их заслуги на низшем производственном уровне сквозь ряд интервальных звеньев [22, с. 16].

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

Алгоритм построения дерева целей:

- 1) определяется генеральная цель,

- 2) общая цель делится на подцели первого уровня,
- 3) подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня,
- 4) подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

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

Первый этап моделирования – это целеполагание, составления дерева целей. В связи с большой значимостью проектирования и внедрения инновационных технологий, моделирование является важнейшей задачей современной педагогики и психологии [34, с. 448].

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

- 1) находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом;
- 2) способная замещать его на определенных этапах познания;
- 3) дающая при исследовании информацию о самом моделируемом объекте [44, с. 307].

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

С помощью метода моделирования можно составить целостный образ и детально изучить основные характеристики исследуемого процесса. Форма моделирования, как метода исследования объектов на их моделях, зависит от используемых моделей и сферы ее применения. Следует понимать, что модель является системой объектов или обозначений, которая в заданных обстоятельствах может служить заменой объекту-оригиналу, воспроизводя интересующие характеристики и свойства оригинала. Специфика психологической модели заключается в том, что воспроизводится определенная психическая деятельность с целью ее изучения или усовершенствования.

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

Разработка любой модели предусматривает ряд этапов [27, с. 541]: Первый этап построения модели предполагает наличие каких-либо сведений об объекте-оригинале. Познавательные возможности модели обуславливаются тем, что модель отображает (имитирует, воспроизводит) какие-либо важные (существенные) черты объекта-оригинала. Следовательно, любая модель замещает оригинал только лишь в строго ограниченном смысле. В результате чего, для одного объекта может быть построено несколько «специализированных» моделей, заостряющих внимание на определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризующих объект с разной степенью детализации.

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

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

Четвертый этап – практическая проверка получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории объекта, управления им или его преобразования.

В.И. Долгова, доктор психологических наук, определила дерево целей как «структурно-построенную по иерархическому принципу (распределенную по уровням, про ранжированную) 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. 268].

Уникальность данного метода заключается в отображении способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня. Перед построением «дерева целей» необходимо решить перечень задач, которые соответствуют этапам его построения. На первом этапе необходимо определить главную (общую) цель, проанализировав ее, сопоставив с психолого-педагогическими задачами. Второй этап подразумевает разделение общей цели второстепенные цели (подцели 1-го уровня). На этом прослеживается смысловая связь с генеральной целью. Во время третьего этапа подцели 1 уровня подразделяются на подцели 2-го уровня. Между ними также должна присутствовать логическая связь. На четвертом этапе проводится разделение подцелей 3-го уровня на различные блоки деятельности, элементы, детальные составляющие (подцели 3-го уровня). На заключительном этапе следует проверить, чтобы все цели соответствовали содержанию работы и, каждый компонент «дерева целей» был направлен на единый результат.

Если подвести итог по всему вышесказанному, можно утверждать, что «дерево целей» должно быть единой системой взаимосвязанных элементов [27, с. 89].

Представим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования на рисунке 1.

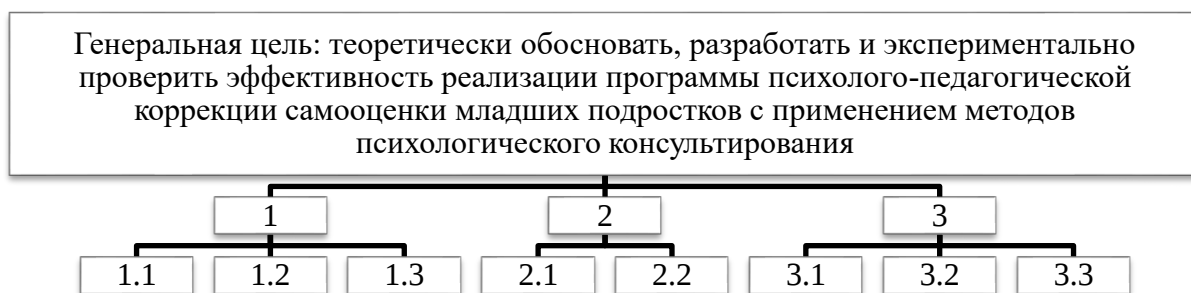


Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Раскрыть феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Рассмотреть возрастные особенности самооценки младших подростков.

1.3. Теоретически обосновать и разработать модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы, методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, проработанную от общего к целому, совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели [15].

Далее, на основе «дерева целей» разрабатывается модель исследования коррекции адекватной самооценки у младших подростков.

Графическое изображение модели коррекции самооценки у младших подростков представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования

Модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования состоит из следующих компонентов: теоретического блока, диагностического блока, коррекционного блока, аналитического блока и блока оценки результата.

Характеристика блоков:

1. Теоретический блок включает в себя постановку цели, задач, методов, изучение проблемы уровня самооценки и особенностей формирования самооценки у младших подростков путем анализа психолого- педагогической литературы. Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок включает в себя диагностическое исследование самооценки у младших подростков. Методы: констатирующий эксперимент, тестирование. Методики: Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности», методика изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

3. Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: дискуссии, обсуждение, эмпатийное и активное слушание, групповая медитация, игры и упражнения, домашнее задание, арт-терапия, рефлексия, формирующий эксперимент.

4. Аналитический блок включает в себя оценку эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования [15].

Методы: тестирование, метод математико-статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона. Методики: методика изучения

«Самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, методика «Диагностика общей самооценки личности» Г.Н. Казанцевой, тест «Определение самооценки» Р.В. Овчаровой.

Таким образом, нами было составлено «дерево целей» и модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования с целью дальнейшей организации и осуществления опытно-экспериментальной работы.

Выводы по первой главе

Итак, опираясь на поставленные задачи, нами был раскрыт феномен самооценки в младшем подростковом возрасте в психолого-педагогической литературе. Виды самооценки позволили рассмотреть адекватную самооценку и неадекватную, которая делится на завышенную и заниженную самооценку.

Рассмотрены возрастные особенности самооценки младших подростков. Учеными определены границы изучаемого возрастного этапа (от 10–11 до 14-15 лет) и характерные особенности эмоциональной и когнитивной сфер такие как, стремление к взрослости и признание этой взрослости окружающими, физиологические изменения, делающие младшего подростка взрослым, подверженность влиянию внешних воздействий, противоречивость, неустойчивость, ситуативность.

Также была разработана модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, которая позволит оптимизировать процесс планирования, определить средства и способы их достижения, которая состоит из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

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

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный.

Изучение психолого-педагогической литературы феномена самооценки младших подростков. Определение цели исследования, объекта, предмета, гипотезы и задач исследования. Рассмотрение особенностей самооценки младших подростков. Разработка дерева целей и модели исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования. Модель исследования состоит из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

Второй этап – опытно-экспериментальный.

Исследование самооценки младших подростков проводилось с учениками 6А класса, в составе 25 человек с применением: методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан); методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева); тест «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова). Затем все результаты были обобщены и сведены в таблицу и составлены диаграммы. Выявлена группа ребят, которые находятся в «группе риска», которая составила 13 человек. Далее была реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования в течении 1 месяца и 1 недели, с теми учащимися, которые находятся в «группе риска».

Третий этап – контрольно-обобщающий.

Проведены повторно методики диагностики после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, с теми ребятами, которые находятся в «группе риска». Далее были подведены итоги до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, составлены диаграммы исследований. Сделан вывод об оценке эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования. Написано заключение по данному исследованию. Разработаны рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы (общее ознакомление с данной проблемой, выделение и фиксирование важных моментов, сравнение и сопоставление с другими источниками, что есть общего и в чем отличие, критическая оценка прочитанного запись важных моментов, синтез, обобщение информации).

Синтез – мыслительная операция, позволяющая переходить от частей к целому, в едином аналитико-мыслительном процессе, то есть объединение некоторых полученных данных в единое целое. Синтез может осуществляться как на основе восприятия, так и на основе воспоминаний и представлений. Анализ и синтез, как противоположные операции, на самом деле, тесно связаны друг с другом [33].

Обобщение информации – это логический переход от информации о конкретных, единичных, частных фактах к знанию большей части общности на уровне предмета исследования в целом.

Конечная цель анализа и обобщения информации – получение новых теоретических или прикладных знаний и связанная с этим возможность

формулирования конкретных мероприятий, которые должны обеспечить оптимизацию социальных процессов в рамках данного объекта исследования [46].

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

Эксперимент – это любой опыт, процедура, или простыми словами попытка что-либо осуществить, доказать либо опровергнуть.

Метод эксперимента – состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Применение метода эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы. Метод эксперимента является главным методом для проверки каузальных гипотез. Различают 2 вида эксперимента – естественный и лабораторный [46].

Констатирующий эксперимент – это такой эксперимент, который устанавливает наличие какого-либо факта или явления, иными словами, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемых. Эксперимент становится констатирующим если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности изучаемого параметра или свойства.

Формирующий эксперимент предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества, что в итоге позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен конкретно на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики [15].

Психологическое тестирование – это исследовательский метод, при котором выявляется уровень знаний, умений и навыков, способностей и иных качеств личности человека, их соответствие нормам, путем анализа

выполнения ряда заданий испытуемым. Иными словами, процедура установления и измерения индивидуально психологических отличий. Данный метод широко используется в различных сферах: профориентации, профотборе, исследовательской деятельности, психологическом консультировании, планировании коррекционной работы.

Методики:

- 1) методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- 2) методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева);
- 3) тест «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова).

Теперь более подробно рассмотрим данные методики.

1. Методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан).

Одной из самых известных методик исследования самооценки является способ диагностики Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн. Назван он так в честь создателей Т. Дембо разработала методику, а С.Я. Рубинштейн модифицировала ее для исследования самооценки [59]. Методика, позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит в результате отметок испытуемого на определенных шкалах. Испытуемому дается бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание. Для определения уровня самооценки используется не классическая методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, а модификация А.М. Прихожан. Этой методикой пользуются в последнее время в различных образовательных учреждениях и на производстве. Измененная методика А. М. Прихожан содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных). Автор модификации добавила такие шкалы, как «умение что-то делать своими руками», «внешность», «признание сверстников», а также изменила шкалу «счастье» на «уверенность в себе».

Испытуемый оценивает свое здоровье, ум или способности, характер, авторитет у сверстников, умение что-то делать своими руками, внешность и уверенность в себе. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Испытуемый обозначает на линии знаком (-) как он оценивает развитие у себя этого качества, в данный момент времени, после этого знаком (х) отмечает при каком уровне развития этого качества он был бы собой полностью удовлетворен или почувствовал гордость за себя. Методика подходит для индивидуального и фронтального исследования. При работе с группой необходимо проверить каждого, как он заполнил первую тренировочную шкалу «здоровье» Прохождение данного теста займет от 10 до 12 минут.

2. Методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцевой) заключается в определении уровня самооценки личности [37]. Она построена в форме традиционного опросника. Испытуемому зачитывают некоторые положения и предлагают записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да», «нет», «не знаю». Необходимо выбрать тот ответ, который в наибольшей степени соответствует собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от – 10 до – 4 свидетельствует о низкой самооценке, от +4 до +10 – о высокой самооценке, соответственно результат от – 3 до +3 – говорит о самооценке в норме.

3) тест «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой), представляет собой методику, которая позволяет определить уровень самооценки школьника [49]. Для этого ему предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта ответа: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний вариант следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» – 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Итоговая сумма полученных баллов помогает определить результат:

- 1) 24 – 32 балла – высокий уровень самооценки,
- 2) 12 – 24 балла – средний уровень самооценки,
- 3) 0 – 12 баллов – низкий уровень самооценки.

Подробный текст методик представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

3. Методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) была выбрана потому, что с ее помощью можно определить, насколько счастлив младший подросток, к чему он стремится и реальны ли его притязания.

Методику «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцевой) мы выбрали потому, что она подходит по возрасту к младшим подросткам и поможет выявить исследуемый феномен.

Методика «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой) выбрана для сравнения полученной самооценки с предыдущими методиками, и также она подходит под возраст младшего подростка.

3. Методы статистической обработки результатов эксперимента – математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности [15; 51].

Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона, который позволяет определить оценку достоверности сдвига в значениях

исследуемого признака (сдвига под влиянием экспериментального воздействия), применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых (позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность).

Таким образом, исследование самооценки младших подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы методы: теоретические, эмпирические, математико-статистические. Методики подобраны с учетом возраста младшего подростка и адекватны поставленным целям и задачам.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняли участие ученики 6А класса в составе 25 человек, из которых 14 девочек и 11 мальчиков, 2012 и 2013 года рождения. Дети из полных семей – 21 человек; из неполных – 4 человека; из многодетных семей – 3 человека. Учащиеся 6А класса имеют средний уровень успеваемости, однако некоторые дети проявляют заметный интерес к учебе и довольно целеустремленно тянутся к знаниям. В классе есть 1 отличница, 15 хорошистов и 9 троечников. В классе сложился довольно сплоченный коллектив, отношения между учениками в основном доброжелательные, изолированных и отверженных нет. В трудную минуту умеют сплотиться и прийти на помощь товарищу. В классе иногда отсутствует дисциплина. Бывает наблюдаются упрямство и эгоизм. К общественным поручениям относятся все по-разному, некоторые дети считают данное поручение второстепенным делом и откладывают его на потом. Ребятам очень интересны внеклассные мероприятия, которые регулярно проводит педагог. Они зачастую выезжают на экскурсии. В основном с родителями как с сопровождающими, которые помогают классному руководителю в организации данных выездных мероприятий.

Дети всегда с нетерпением ждут очередной выездной экскурсии. Несколько детей активно занимаются спортом, девочки танцами, мальчики брейк-дансом и плаванием. Учащиеся 6А класса хорошо развиты физически, но на состояние здоровье некоторых детей нужно обратить внимание. В общественно полезном труде дети участвуют с интересом и иногда с выдумкой.

С классом были проведены методики диагностики: Методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан); методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева); тест «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова) в групповой форме, после чего были обработаны результаты исследования и составлены гистограммы по всем трем методикам.

С учащимися 6А класса было проведено исследование по методике «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

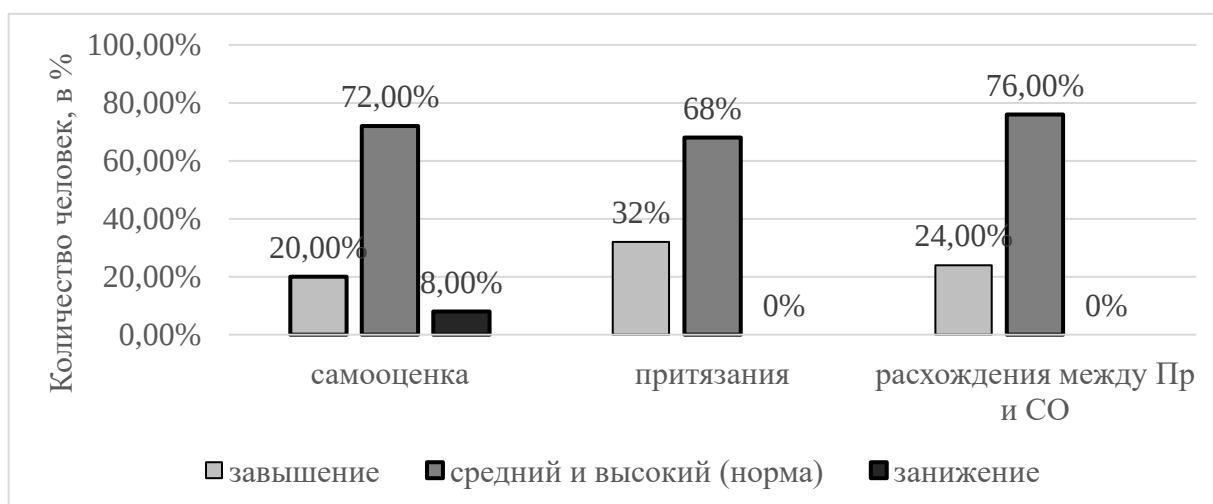


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки, притязаний и расхождений между притязаниями и самооценкой младших подростков по методике «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан)

Как показано на рисунке 3, средний и высокий уровень самооценки младших подростков 72 % (18 чел.), это свидетельствует о реалистичной самооценке, дети адекватно (реально) оценивают свои силы. Завышенная самооценка у 20 % (5 чел.), и говорит о том, что младший подросток себя переоценивает, и это указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Кроме того, завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Низкая самооценка у 8 % (2 чел.), и говорит о том, что младший подросток недооценивает себя, также низкая самооценка свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Младших подростков с такой самооценкой очень мало, и все они составляют с точки зрения личностного развития «группу риска», заслуживают пристального внимания со стороны школьного психолога. Как показывают исследования, за низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному, и «защитная», когда декларирование (в том числе и самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей, того, что «все равно ничего не выйдет», позволяет не прилагать никаких усилий или подменить деятельность отношением к ней.

Что касается уровня притязаний норма составляет 68 %, (17 чел.) и подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Завышенные притязания составляют 32 % (8 чел.), что говорит, о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. Заниженные притязания отсутствуют.

Расхождения между притязаниями и самооценкой в норме составляет 76 % (19 чел.), это свидетельствует о том, что младший подросток ставит перед собой такие цели, которые он действительно может достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Завышенные расхождения составляют 24 % (6 чел.) и указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным. Заниженные расхождения отсутствуют.

С учащимися 6А класса было проведено исследование по методике «Диагностика общей самооценки личности» по Г.Н. Казанцевой. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

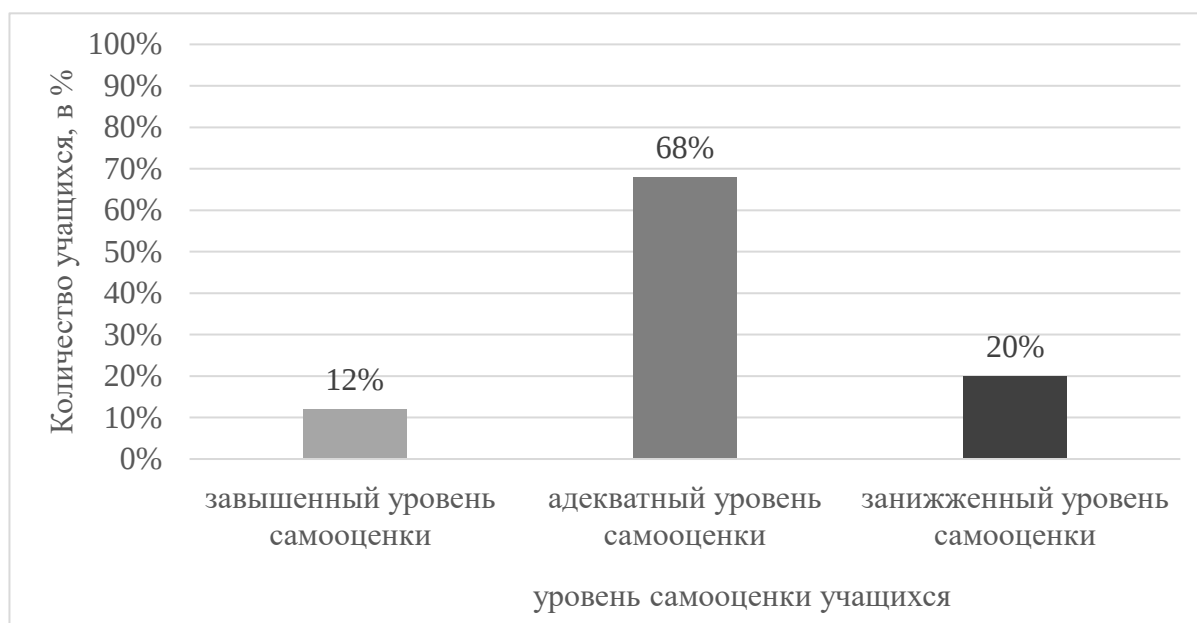


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

Как видно на рисунке 4, завышенная самооценка составляет 12 % (3 чел.) и свидетельствует о том, что младшие подростки себя переоценивают, в связи с этим у них возникают определенные трудности (неумение правильно оценивать результаты своей деятельности).

Появляются некоторые искажения формирования личности: бесчувственность к своим неудачам, промахам, в результате замкнутость.

Адекватная самооценка составляет 68 % (17 чел.), что свидетельствует о том, что младший подросток адекватно, реалистично оценивает свои возможности.

И заниженная самооценка составляет 20 % (5 чел.) и говорит о том, что младший подросток себя недооценивает и у него крайне неблагоприятное развитие его личности. Таких младших подростков довольно немного, и они заслуживают к себе особого внимания со стороны психолога, так как находятся в «группе риска».

С учащимися 6А класса было проведено исследование по методике «Определение самооценки» Р.В. Овчаровой. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

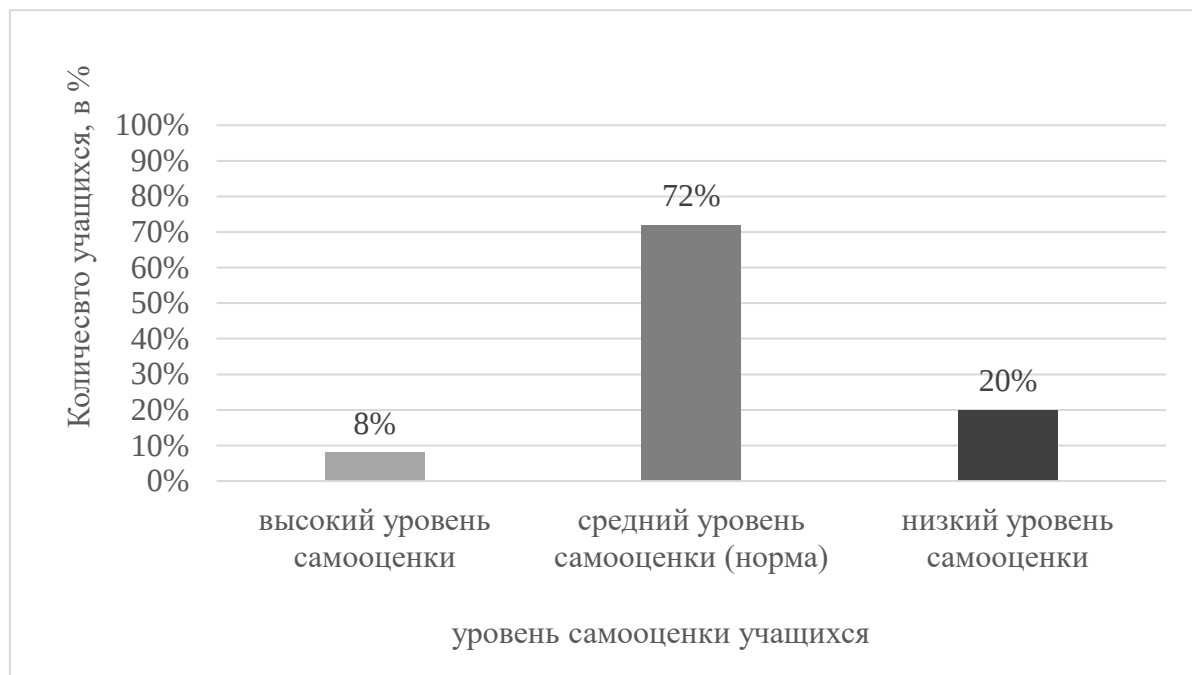


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова)

Как видно на рисунке 5, средний уровень самооценки (норма) составляет 72 % (18 чел.) и говорит о том, что младший подросток себя оценивает реально, адекватно.

Низкий уровень самооценки, составляет 20 % (5 чел.) и говорит о том, что младший подросток себя недооценивает, такие дети обычно не уверены в себе, застенчивы, с повышенной тревожностью.

Высокая самооценка в данной методике составляет 8 % (2 чел.), и как мы полагаем такие младшие подростки переоценивают свои возможности и качества, они видят в себе только положительные черты и не замечают недостатков, в результате чего появляется заносчивость, высокомерие. Такие младшие подростки не воспринимают критику, не замечают своих ошибок, что в результате тормозит развитие личности.

Выборку для реализации разработанной программы составили младшие подростки, у которых самооценка занижена или завышена (13 человек).

Таким образом, в исследовании приняли участие ученики 6А класса. В результате подсчета данных по всем методикам были отобраны 13 младших подростков, у которых уровень самооценки занижен и завышен. С данной группой младших подростков будет реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Выводы по второй главе

Таким образом, исследование самооценки младших подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы методы: теоретические, эмпирические, математико-статистические. Для решения задач методики подобраны с учетом исследуемого феномена, а также с учетом возраста: методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан); методика «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцевой); тест «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой).

По результатам методик в среднем примерно у 70 % детей выявлена адекватная самооценка, то есть реальное оценивание ребенком себя, своих возможностей и способностей. Около 13 % школьников, если судить по всем трем методикам, составляет завышенная самооценка, и это говорит о завышении ребенком своих возможностей, что накладывает свой отпечаток в формировании личности, некие отклонения, поэтому эти дети относятся к «группе риска». Заниженная или низкая самооценка составляет 16 %, что говорит о том, что на этих детей нужно обратить особое внимание, они также относятся к «группе риска».

Обоснованием выбора участников формирующего эксперимента является то, что мы взяли младших подростков с завышенной и заниженной самооценкой, анализируя данные, полученные по результатам трех методик диагностики «группа риска» составила 13 человек.

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

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Задачи:

1. Создать условия для коррекции низкой и завышенной самооценки младших подростков.
2. Способствовать формированию навыков саморегуляции и управления эмоциональным состоянием.
3. Развивать социальные навыки, необходимые для общения с окружающими.
4. Содействовать осознанному восприятию свои недостатков и достоинств.

Методы: дискуссии, обсуждение, эмпатийное и активное слушание, групповая медитация, игры и упражнения, домашнее задание, арт-терапия, рефлексия.

Программа направлена на коррекцию самооценки младших подростков, на их поддержку и развитие в их самоощущении и восприятии себя в обществе, что крайне важно в этот период их жизни.

Целевая аудитория: программа разработана для младших подростков 11 – 14 лет.

Методологические принципы и подходы:

1. Личностно-ориентированный подход – построение программы с учетом индивидуальных особенностей каждого подростка.

2. Активные методы обучения – использование игровых методов, ролевых ситуаций, тренингов.

3. Системный подход – интеграция различных направлений психологии и педагогики.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования составлена на основе работ следующих ученых:

1. А.В. Петровский – его подходы к развитию личности [35].

2. Е.И. Рогов – методы формирования адекватной самооценки [57].

Сроки реализации программы: 1 месяц и 1 неделя.

Количество занятий и объем каждого занятия по времени: программа рассчитана на 10 занятий, с проведением занятий два раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Планируемые результаты:

1. Сформированность адекватной самооценки младших подростков.

2. Сформированность навыков саморегуляции и управления эмоциональным состоянием.

3. Развитость социальных навыков, необходимых для общения с окружающими.

4. Сформированность осознанного восприятия свои недостатков и достоинств.

Краткое содержание занятий:

Занятие 1. «Я слушаю себя».

1.1. Я слушаю себя.

1.2. Я и другие.

Цель: познакомить участников группы друг с другом, расширить представления участников о самих себе и своих эмоциональных состояниях,

создать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого.

Задачи:

- 1) создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого участника;
- 2) обучение способам конструктивного общения.

Форма работы: групповая.

Методы: групповая дискуссия, групповая медитация: Упражнение «круг имен» на расслабление и сосредоточение на положительных качествах себя (приложение). Сказка «Роза и ромашка» (приложение). Домашнее задание: Написать «письмо себе» о своих чувствах, о том, что они поняли или осознали во время занятия.

Занятие 2. «Введение в тему самооценки».

- 2.1. Понимание самооценки: что это такое?
- 2.2. Факторы, влияющие на формирование самооценки.
- 2.3. Разные виды самооценки: адекватная и неадекватная.

Цель: ознакомление младших подростков с понятием самооценки, ее факторами, видами (адекватной и неадекватной) и значением для личностного развития.

Задачи:

- 1) дать понятие о самооценке и ее видах,
- 2) выявление факторов, влияющих на самооценку,
- 3) способствовать коррекции самооценки.

Формы работы: групповая.

Методы: беседа, групповая дискуссия, домашнее задание.

Домашнее задание: написать небольшое эссе (1 – 2 страницы) на тему «Моя самооценка: как я вижу себя и как это влияет на меня».

Занятие 3. «Все мы разные».

Цель: научить детей понимать, что все люди разные.

Задачи:

- 1) развивать умение видеть межиндивидуальные различия, осознавать свою индивидуальность;
- 2) выработать у детей навыки коммуникативной культуры общения и взаимопонимания;
- 3) способствовать признанию того, что есть различия между людьми;
- 4) приобщать детей к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- 5) повышение групповой сплоченности.

Форма работы: групповая.

Методы: беседа, упражнение.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные» рефлексия.

Занятие 4. «Коррекция самооценки».

4.1. Как повысить свою самооценку?

4.2. Роль общения в формировании самооценки.

Цель: ознакомление с методами коррекции самооценки и развитие навыков, позволяющих подросткам улучшать свою самооценку.

Задачи:

- 1) способствовать пониманию материала о коррекции самооценки;
- 2) показать влияние самооценки на процесс общения;
- 3) снижение зависимости самооценки учащихся от мнения других людей;
- 4) предоставить подросткам инструменты для коррекции своей самооценки и повышение уверенности в себе.

Формы работы: групповая.

Методы: Обсуждение в малых группах, анализ случаев, интерактивная игра: «как вы себя оцениваете по 10ти бальной шкале», Упражнение: «Что я думаю о себе?» и «Что я думаю о мнении других?» Индивидуальные задания: создание личных дневников, где подростки могут фиксировать свои достижения (домашнее задание).

Занятие 5. «Применение позитивного мышления».

5.1. Что значит позитивное мышление.

5.2. Психоэмоциональная устойчивость и бесконфликтное общение.

Цель: формирование навыков позитивного саморазмышления, гармонизация личностного развития и успешная социализация младших подростков.

Задачи:

1) снятие эмоционального напряжения;

2) развитие чувства эмпатии;

3) развитие навыков эффективного общения (умение работать в команде, договариваться, отстаивать свою точку зрения, слышать и слушать другого).

Формы работы: групповая.

Методы: игры и упражнения на развитие уверенности и эмпатии.

Упражнение «Позитивные утверждения», Упражнение «Релаксация» (в приложении)

Занятие 6. «Как добиться успеха».

6.1. Постановка целей.

6.2. Верь в себя.

Цель: помочь младшим подросткам поверить в себя, свои возможности и собственную ценность.

Задачи:

1) формирование у учащихся мотивации к достижению успеха;

2) формирование умения объективно оценивать свои личные качества.

Формы работы: групповая.

Методы: дискуссия, арт-терапия, упражнение: «Дерево самооценки»:

Участники рисуют свое «дерево», где ствол – это их сильные стороны, ветки – умения и навыки, которые они хотят развить или уже развили, а листья – это мечты и цели, которых они хотят достичь.

Занятие 7. «Могу и хочу».

Цель: развить у детей способность оценивать свои желания, скорректировать самооценку, формировать осознанное восприятие своего «я», а также свои недостатков и достоинств.

Задачи:

- 1) формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств;
- 2) развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать чужие эмоциональные состояния;
- 3) формирование интереса к саморазвитию;
- 4) развитие произвольной регуляции поведения.

Формы работы: групповая. Методы: групповые дискуссии, обсуждение тем, связанных с самооценкой.

Упражнение: «Письмо самому себе»: Написать письмо, в котором описывается, чем они гордятся и что хотят улучшить.

Занятие 8. «Мой идеальный день».

Цель: стимулировать у детей стремление к успеху, целеполаганию, планированию своей деятельности, способствовать развитию навыков уверенного поведения, формировать стремление к самосовершенствованию личности.

Задачи:

- 1) обсудить, кого можно считать успешным человеком и с чем ассоциируется слово «успех»;
- 2) выяснить, в чем причина того, что не все могут быть успешными;
- 3) обсудить, как добиться успеха.

Формы работы: групповая. Методы: беседа, дискуссия, упражнения:

Упражнение: «Мой успешный день»: Записать сценарий своего идеального дня, когда они чувствуют себя уверенно и счастливо.

Занятие 9. «Мои сильные стороны».

Цель: повышение самооценки через позитивное восприятие себя.

Задачи:

- 1) расширение знаний и представлений о себе
- 2) установка и достижение маленьких целей;
- 3) поддержка окружения, подчеркивание роли позитивных отношений и общения с теми, кто поддерживает.

Формы работы: групповая. Методы: Дискуссия, обсуждение, саморефлексия. Игра «Я – супергерой» Участники придумывают свои супергеройские качества и представляют их группе.

Упражнение «25 фактов о себе». Каждый участник составляет список из 25 своих достоинств и обсуждает их в группе.

Занятие 10. «Оценка результатов и рефлексия (обратная связь)».

Цель: подвести итоги всей программы, зафиксировать полученный результат с помощью обратной связи с младшими подростками.

Задачи:

- 1) оценка достигнутых результатов,
- 2) проведение рефлексии личного опыта,
- 3) обеспечение обратной связи между участниками,
- 4) формирование доверительной атмосферы и обмен опытом.

Формы работы: групповая. Методы: беседа, игра, заключение, обратная связь. Игра «Секреты успеха». Участники делятся своими маленькими «секретами успеха», которые повышают их уверенность.

Таким образом, разработанная нами программа психолого-педагогической коррекции самооценки позволит скорректировать самооценку младших подростков.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования была проведена вторичная диагностика испытуемых с помощью следующих методик: «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, модификация

А.М. Прихожан), «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), тест «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова). Данная программа направлена на коррекцию самооценки младших подростков, она была реализована с группой учащихся младших подростков в количестве 13 человек (7 девочек и 6 мальчиков), которые показали заниженный и завышенный уровень самооценки по результатам 2 методик, поэтому характеристика на обучающихся остается той же, что и в параграфе 2.2.

С учащимися 6А класса было проведено исследование по методике «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

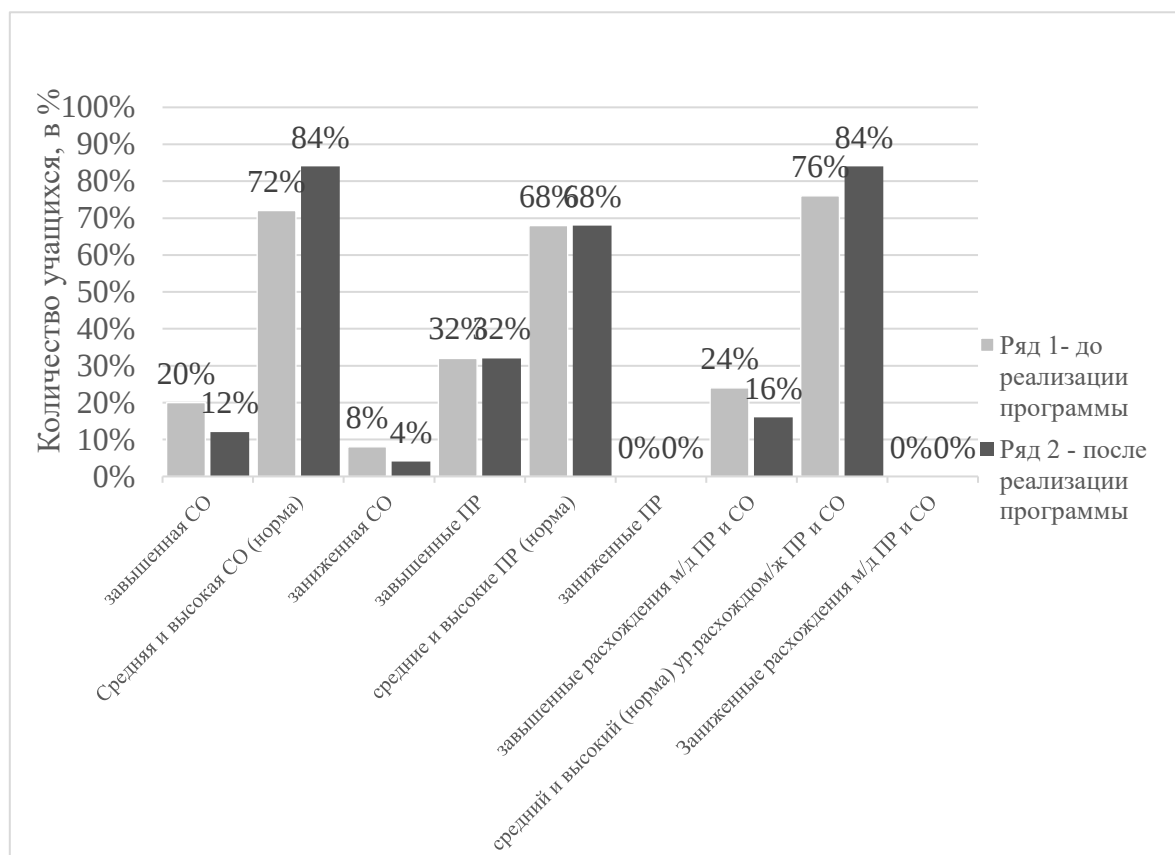


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки, притязаний и расхождений между притязаниями и самооценкой младших подростков по методике «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) до и после реализации программы

Как видно на рисунке 6, после реализации программы завышенный уровень самооценки у младших подростков снизился на 8 % (2 чел.), средний и высокий уровень самооценки (норма) увеличился на 12 % (3 чел.), уровень заниженной самооценки снизился на 4 % (1 чел.). Уровень притязаний остался тот же. Расхождения между притязаниями и самооценкой, завышенный уровень снизился на 8 % (2 чел.), уровень расхождений в норме увеличился на 8 % (2 чел.), заниженный уровень расхождения так же остался без изменений.

Таким образом, приводя самооценку на средний и высокий уровень (норму) обучающиеся смогут правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности, правильно оценить свои личные достоинства и недостатки, получить возможность полноценно развиваться и совершенствоваться.

Заниженный уровень самооценки негативно сказывается на положении в обществе, может стать причиной замкнутости, непонимания, конфликтов в семье и коллективе. Комплекс неполноценности мешает ребенку развиваться и добиваться поставленных целей.

Завышенный уровень самооценки может привести к нечувствительности к своим ошибкам, неумению правильно оценивать результаты своей деятельности, что мешает развитию личности.

С учащимися 6А класса было проведено исследование по методике «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцевой). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

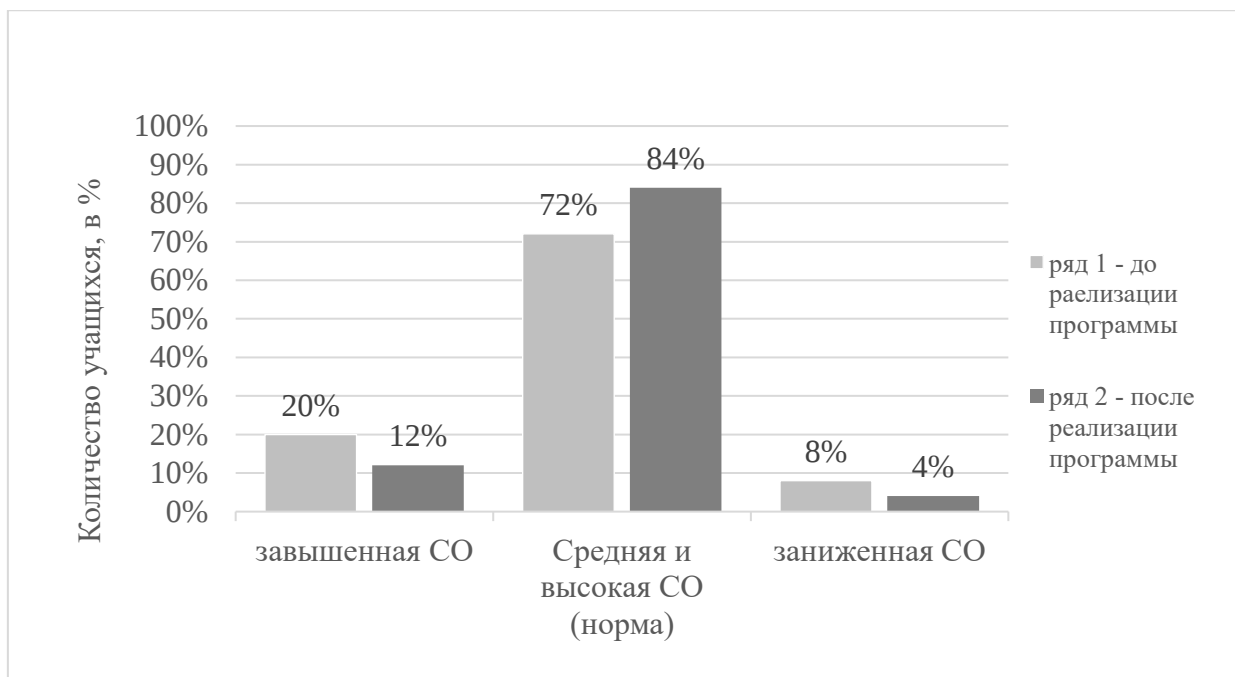


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) до и после реализации программы

Как мы видим, на рисунке 7, завышенный уровень самооценки снизился на 4 % (1 чел.), самооценка в норме увеличилась на 16 % (4 чел.), и заниженный уровень самооценки снизился на 12 % (3 чел.). Таким образом, уровень самооценки приблизился к норме на 32 % (8 чел.), что доказывает положительное действие программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

С учащимися 6А класса было проведено исследование по методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

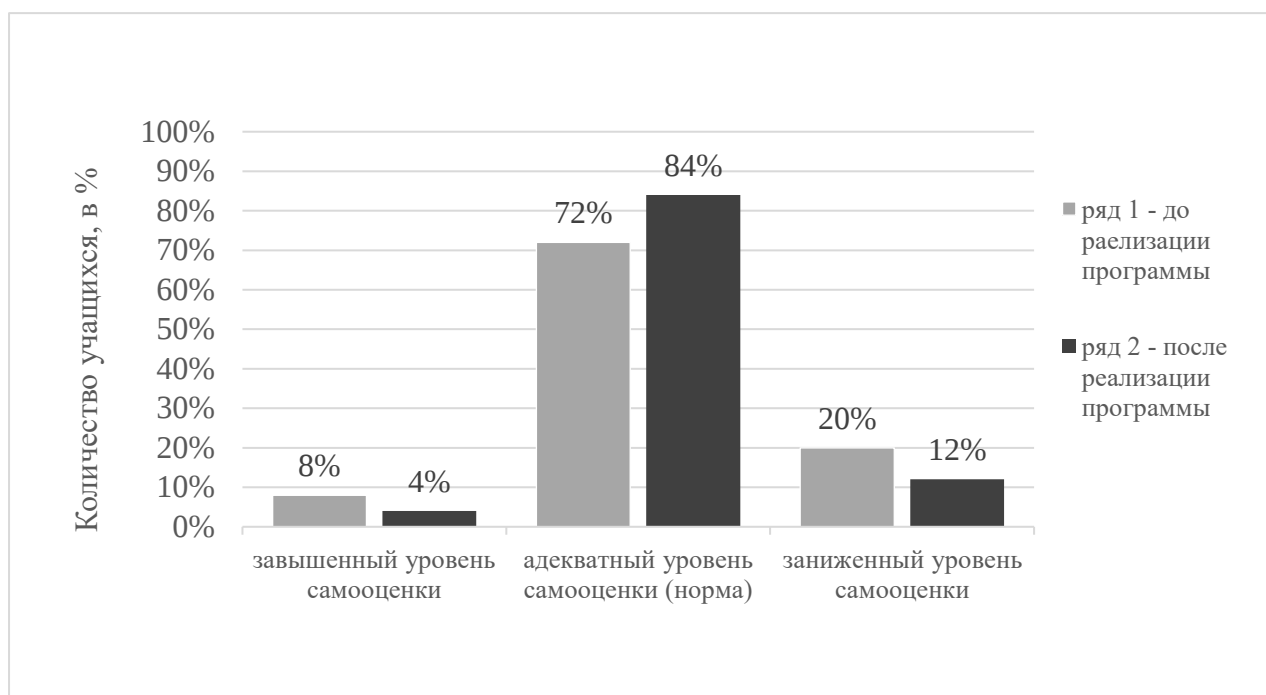


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова) до и после реализации программы

Как мы видим, на рисунке 8, завышенный уровень самооценки снизился на 4 % (1 чел.), адекватный уровень самооценки (норма) увеличился на 12 % (3 чел.), заниженный уровень самооценки снизился на 8 % (2 чел.). Таким образом, чем адекватнее самооценка у младшего подростка, тем лучше она способствует развитию личности, успешной учебной деятельности, способствует формированию положительных черт. Адекватная самооценка способствует гармоничному развитию личности младшего подростка и его успешной адаптации в обществе.

Исходя из этих результатов, мы можем сделать вывод, об эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

С целью оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования проведем математико-статистический анализ данных с применением критерия Т-Вилкоксона.

Используем Т-критерий Вилкоксона, так потребуется установить направленность и выраженность изменений значений уровня стабилизации самооценки младших подростков, при этом количество испытуемых >5 и <50 .

Расчет по Т-критерию Вилкоксона для данных по методике «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.4.

Гипотезы:

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня не адекватной самооценки участников.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня не адекватной самооценки участников.

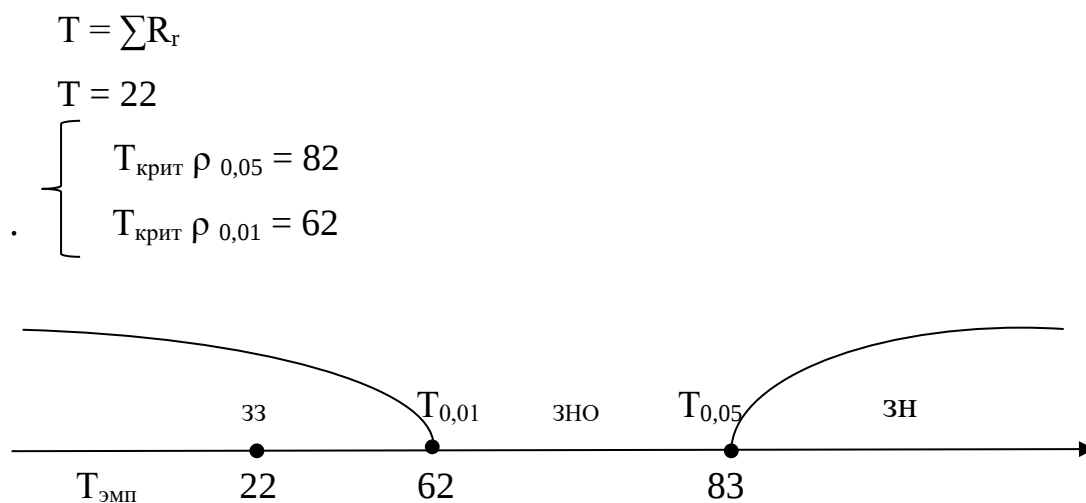


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан)

Применяем гипотезу H_1 .

Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона в исследуемой выборке позволяет утверждать, что уровень самооценки больше пришел к норме, в результате реализации программы психолого-педагогической

коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Расчет по Т-критерию Вилкоксона для данных по методике «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцевой), представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.5.

Гипотезы:

Н0 – Интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня не адекватной самооценки участников.

Н1 – Интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня не адекватной самооценки участников.

$$T = \sum R_r$$

$$T = 2.5$$

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{\text{крит}} \rho_{0,05} = 17 \\ T_{\text{крит}} \rho_{0,01} = 9 \end{array} \right.$$

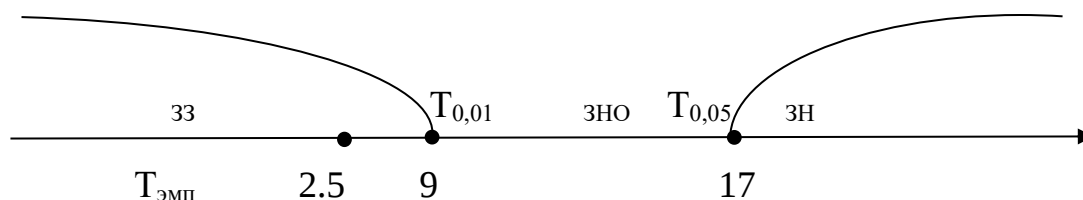


Рисунок 10 – Ось значимости по методике «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

Применяем гипотезу Н1.

Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона в исследуемой выборке позволяет утверждать, что уровень самооценки больше пришел к норме, в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Расчет по Т-критерию Вилкоксона для данных по методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой) представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.6

Гипотезы:

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня не адекватной самооценки участников.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня не адекватной самооценки участников.

$$T = \sum R_r$$

$$T = 1$$

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{\text{крит}} \rho_{0,05} = 5 \\ T_{\text{крит}} \rho_{0,01} = 2 \end{array} \right.$$

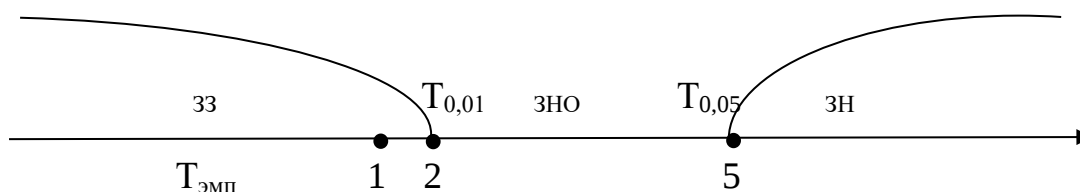


Рисунок 11 – Ось значимости по методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова)

Применяем гипотезу H_1 .

Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона в исследуемой выборке позволяет утверждать, что уровень самооценки больше пришел к норме, в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования присутствует положительная динамика. Почти у всех

испытуемых младшего подросткового возраста самооценка приблизилась к норме на 12 – 16 % (3 – 4 чел.), завышенный уровень самооценки снизился на 4 – 8 %, (1 – 2 чел.), заниженный уровень самооценки снизился на 4 – 12 % (1 – 3 чел.).

Полученные результаты могут говорить о том, что обучающиеся поддаются коррекции самооценки, если организовать образовательную и психологическую деятельность, правильно распланировать и построить индивидуальные образовательные маршруты освоения программы.

Таким образом, результатом формирующего эксперимента стало подтверждение гипотезы исследования о том, что уровень самооценки младших подростков возможно изменится, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, включающих беседу, активное слушание, игры и упражнения.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования

Коррекция самооценки является важной задачей родителей и педагогов, так как неадекватная самооценка препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей младшего подростка, а также свидетельствует о неблагополучном развитии личности младшего подростка. Младший подростковый возраст считается сенситивным к развитию самооценки: дети начинают проводить оценку себя, сравнивают свое физическое развитие, внешние данные, интеллектуальные способности с аналогичными качествами своих сверстников [25].

Для коррекции самооценки очень важно, чтобы педагог-психолог проводил работу как с самим младшим подростком, так и с его взрослым окружением: родителями и педагогами. Задача педагога-психолога – переориентировать взгляды взрослого окружения на ребенка, объединить усилия на его поддержку [20].

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для учителей и родителей шестиклассников по коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования [15].

В этой связи нами были сформулированы рекомендации для педагогов:

Положительные результаты в коррекции самооценки неуверенных в себе школьников достигаются, если педагоги идут путем развития возможностей детей, создания для них ситуации успеха, не скупятся на похвалу, проявляют к ним эмоциональную поддержку. Это способствует укреплению уверенности школьников в своих силах, самоуважению. Работа педагогов по коррекции самооценки в конкретных видах деятельности (игре, рисовании, чтении стихов) тесно переплетается с работой по улучшению общего эмоционального самочувствия этих детей в классе, изменению их положения в системе личных отношений, что в свою очередь оказывает должное внимание на коррекцию самооценки ребенка. Для того чтобы помочь ребенку повысить самооценку, нужно учить его умению учиться – умению видеть подлинные учебные задачи и уметь самому находить оптимальные способы их решения. Это важно не только непосредственно в процессе учебы, но и в любой другой деятельности [55; 29].

Для педагогов очень важно сочетать требовательность к подросткам с чуткостью, авторитарность с демократичностью в стиле общения. Необходимо уметь создавать дружный детский коллектив, в котором

личные успехи каждого школьника неотделимы от общих интересов целого класса [26]. Одной из наиболее важных составляющих в коррекции самооценки является вовлечение подростка в какую-либо деятельность. Ведь в процессе увлеченности любимым занятием у школьника будет все чаще возникать ощущение успешности. Появляется реальная возможность продемонстрировать лучшее в себе, какие-либо свои способности и добиться успеха, соответственно, и одобрения, и высокой оценки окружающих. В процессе овладения данной деятельностью возможно он найдет новую, подходящую ему, группу сверстников, которые будут отделены от школы, но будут разделять его интересы и увлечения [53; 61].

Активизировать деятельность школьников в подростковый период, нужно путем стимулирования педагогического процесса:

- 1) постановкой творческих и проблемных заданий на уроке и на внеклассных занятиях;

- 2) педагог должен приблизиться в своих заданиях к типу художественных задач, над которыми надо поломать голову, хорошенько подумать, которые следует решать, используя материал произведения искусства и каждый раз отыскивая новое, творческое, эксклюзивное, оригинальное решение [29].

Зачастую, в активных творческих и трудных заданиях принимают участие одни и те же учащиеся, а остальные школьники просто отсиживаются. А.Ж. Лурье пишет, что для таких ребят и нужно «оживить» нестареющую дидактическую игру И.П. Иванова и группы Ленинградских психологов, которая называется «Коллективная творческая деятельность» или КТД. Именно в таком процессе общения с ровесниками при выполнении полезного занятия формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться, а также отстаивать свои права, оценивать результаты своей деятельности, правильно делать выводы, в результате чего происходит становление нового уровня самосознания, оптимизация самооценки [Цит. по: 43, с. 56].

Помните, что адекватная, здоровая самооценка закладывается с детства, это должны знать и понимать взрослые, как родители ребенка, так и педагоги, все начинается с семьи, с любви к ребенку, с понимания его чувств, с разговоров о том, что его беспокоит, что является для него важным в данный момент [48; 65]. Семья выступает в качестве носителя норм, ценностей, традиций. Именно в семье формируется и развивается личность человека, происходит овладение им социальными ролями, которые так необходимы для эффективной адаптации в обществе. В семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, раскрывается внутренний мир и индивидуальные качества личности [45; 62].

Нами были сформулированы рекомендации для родителей:

- 1) любите своего ребенка;
- 2) принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками;
- 3) помните, что похвала, как и наказание должны быть соизмеримы с поступком;
- 4) опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности, не забывайте ему об этом говорить;
- 5) не обесценивайте его чувства. Например, ребенок жалуется, что в классе ни с кем не общается, а учитель несправедливо занижает оценку по математике. Не говорите: «Не переживай из-за ерунды» – для ребенка это не ерунда, а серьезные проблемы. Покажите, что понимаете его. Вместе подумайте, как можно выйти из этой ситуации: пойти к психологу, поговорить с классным руководителем и учителем математики. Когда выработаете план, следуйте ему, а не просто оставляйте на словах. Ребенок должен видеть, что вы активно участвуете в его жизни и готовы помогать;
- 6) не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его, пусть решает посильные ему задачи сам и получает удовлетворение от сделанного;

7) стремитесь постоянно расширять сферу самостоятельности подростка, круг обязанностей и его прав;

8) уделяйте время ребенку, даже если очень заняты. Отвлекитесь от своих дел, поговорите по душам с ребенком, узнайте более подробно о его делах в школе, о его друзьях, об успехах, о том, что его беспокоит. Ведь у нас всегда не хватает на это времени, зачастую мы обходимся вопросами: как дела в школе, что кушал? На этом все. Поговорите с ребенком по душам. [48; 72];

9) избегайте чрезмерной критики и сравнений. Конструктивная критика в уважительной манере и в разумных количествах – это нормально. Она помогает вырабатывать критическое мышление. Однако, если общение с ребенком состоит из замечаний со стороны родителей, это путь в никуда. Перед тем как обрушить шквал критики на ребенка, посчитайте до пяти или до десяти. Вы удивитесь, но половину (а то и больше) претензий вы передумаете высказывать;

10) не сравнивайте ребенка с одноклассниками, друзьями и особенно с братьями и сестрами. Вспомните, как вы чувствовали себя в такой ситуации. Сравнение не в нашу пользу неприятно даже взрослым – что уж говорить о ребенке;

11) показывайте пример. Если значимые взрослые относятся к себе пренебрежительно, как ребенок поймет, что такое здоровая самооценка? Станьте примером: если вы подбадриваете подростка в сложной ситуации, но при этом безостановочно ругаете себя за промахи, ребенок, скорее всего, будет поступать так же, как и вы. Это не значит, что придется скрывать ошибки, – нужно рассказывать о них правильно. Поделитесь позитивным опытом: как вы вышли из сложной ситуации, какие выводы сделали. Всегда подчеркивайте положительные стороны (при детях и без них) у себя, своего партнера, соседей, начальника, коллег. Не торопитесь осуждать себя и других, всегда выслушайте и сохраняйте спокойствие, даже когда слышите что-то неприятное;

12) ставьте цели. Вместе с ребенком ставьте цели и учитесь их реализовать. Не обязательно сразу замахиваться на что-то глобальное – начинайте с простого. Участвуйте вместе в челленджах, например, научитесь вместе стоять на руках или готовить яшницу. Небольшие достижения принесут радость и гордость, а время, проведенное вместе, не пропадет даром;

13) помогите научиться новому, найти занятие по душе. Когда у нас что-то получается, это вдохновляет и повышает уверенность в собственных силах. Если у ребенка еще нет любимого хобби, предложите попробовать что-то новое: вокал, танцы, рисование, шахматы и т.п. Направьте, помогите ему найти увлечение по душе. Новые навыки благотворно сказываются на работе мозга: улучшается память, вырабатываются дофамины (вызывают желание достигать целей). Хобби заставляют двигаться, а регулярная физическая активность также влияет на ощущения самооценности. Кроме того, увлечения дают возможность найти единомышленников и друзей [71].

Ребенок находит себя впервые в семье, окружающей его в ранние годы тесной социальной оболочкой. Среди родных лиц, обычно связанных между собой взаимной симпатией, ребенок растет, и уже в это время его социальные запросы очень велики. Социальное общение имеет главное значение в этот период усвоения традиции. Ребенок в семье учится речи, появляется первый социальный опыт, учится социальному ориентированию. Роль семьи, которую она играет, не прилагая для этого почти никаких усилий, весьма огромна, – и именно за это мы всегда будем видеть в семье идеал социального сближения, всегда будем называть потом самых лучших своих друзей – «родными». Естественная социальность семьи ведет к тому, что в ней разворачиваются первые социальные замыслы ребенка, появляется вкус к социальному сближению, формируется общая социальная способность – способность к социальному обмену. К тому же, семья, если она хорошо построена, может иметь и более глубокое значение в социальном созревании ребенка. Любая семья есть не просто

сожителство, а почти всегда сотрудничество; семья представляется как бы простейшим элементом общества, она живет замкнутой хозяйственной жизнью, имеет свое отдельное жилище. Все это при нормальных условиях ведет к тесному сотрудничеству членов семьи. Почти все социальные чувства находят для себя материал в семейных отношениях. В результате чего идеал семьи кажется высшим социальным идеалом, вот откуда у нас нет ничего выше мечты о братстве: из семей, из семейных отношений западает в душу нашу наиболее полный, наиболее яркий свет социальности [73].

Об уровне достижения целей воспитания детей в семье свидетельствует не только их хорошая успеваемость, но и степень проявления трудолюбия, здоровых интересов, творческого подхода к делу. Также важны общественная активность, физическая закалка, дисциплинированность и сила воли. Важным показателем успешности семейного воспитания также является отсутствие у детей таких негативных качеств как жадность, зависть, стремление к наживе, меркантильность [33].

Рекомендации учителям по работе с младшими подростками, имеющими повышенный уровень тревожности:

1) необходимо приучать таких детей продуктивному труду, отвлечению от своих страхов, которые ему мешают, ощущению правильного пути в своей деятельности;

2) можно предложить младшему подростку воспроизвести ситуацию, в которой он ощущал покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все чувства, которые он испытывал в тот момент времени, вспомнить и вообразить мысленно себе эту ситуацию;

3) можно предложить младшему подростку в сложной ситуации ярко представить себе образец для подражания, войти в эту роль и действовать так, как будто он «в его образе» (данный метод особенно эффективен для парней);

4) нужно объяснить младшему подростку как можно понять эмоциональное состояние человека при помощи голоса и жестов. Рассказать, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратный эффект – повысить уверенность в себе, успокоить. Также можно попробовать занятия перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке урока [64];

5) нужно обучить целенаправленному управлению мышцами лица. Учащемуся дается несколько стандартных упражнений для расслабления мышц лица и рассказывается о необходимости и важности улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения;

6) нужно объяснить важность ритмичного дыхания, предлагаются различные методы использования дыхания для снятия напряжения, например, выдох в два раза дольше, чем вдох; при сильном напряжении сделать глубокий выдох в два раза больше; при сильном напряжении выполнить глубокий вдох, затем задержать дыхание на 20 – 30 секунд;

7) можно подробно продумать, спланировать действия в ситуациях, приводящих к беспокойству и тревожному состоянию [3; 64].

Обобщая подходы к организации взаимодействия с разными категориями подростков, можно отметить, что интерактивные принципы осуществления работы с детьми с низким уровнем самооценки предполагают возможность адаптации большей части методик с целью их более точного и обусловленного применения [24]. Например, возможно использование упражнения «Настроение», в таком случае, младший подросток может показать свое текущее состояние и поделиться своими эмоциями с окружающими – постепенное повышение уровня доверия детей, их постоянный эмоциональный контакт, совместная творческая деятельность, а также общение вне рамок проводимых педагогом-психологом занятий и эмоциональная поддержка педагога значительно помогает сблизить школьников и позволить им вместе справиться с возникшими трудностями [66].

Итак, можно отметить, что формирование адекватной самооценки является важной задачей родителей и педагогов. Задача педагога-психолога – переориентировать взгляды взрослого окружения на ребенка, объединить усилия на его поддержку. Интерактивные формы работы педагога-психолога с детьми, имеющими низкий уровень самооценки, очень важны и позволяют максимально эффективно организовывать совместную деятельность как в рамках образовательной организации, так и во внешкольное время, что в свою очередь помогает сблизить школьников и позволить им вместе справиться с возникшими трудностями.

Выводы по третьей главе

Резюмирую все вышеизложенное, можно подвести итог, программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования рассчитана на 10 занятий, 1 месяц и 1 неделя, по 2 занятия в неделю, время проведения занятия 45 минут, целевая аудитория младшие подростки 11-12 лет, которые находятся в «группе риска» (заниженная или завышенная самооценка), количество участников программы 13 человек.

После реализации данной программы, мы получили результаты, которые могут говорить о том, что обучающиеся поддаются коррекции самооценки, если организовать образовательную деятельность, правильно и своевременно составить план действий и построить индивидуальные образовательные маршруты освоения программы. Результатом формирующего эксперимента стало подтверждение гипотезы исследования о том, что уровень самооценки младших подростков возможно изменится, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, включающих беседу, активное слушание, игры и упражнения.

Коррекция самооценки является важной задачей родителей и педагогов, а также важна задача педагога-психолога по переориентированию взглядов взрослого окружения на младшего подростка для того, чтобы объединить усилия для его поддержки. Не маловажное значение играют интерактивные формы работы педагога-психолога с детьми. Они позволяют сблизить школьников и тем самым вместе справиться с возникшими трудностями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст является периодом бурного и во многом противоречивого развития, представляющий собой значительные изменения в организме и в психике, усиливающий интерес к собственному внутреннему миру, постепенное усложнение и углубление самопознания. Именно в данный кризисный период жизни, когда происходит трансформация жизненно важных для индивида структур, осуществляется ломка привычной картины мира, перестройка стандартов и ценностей – отмечаются проблемы с самооценкой личности, выступающей достаточно неустойчивым личностным образованием, подверженным различного рода воздействиям.

Целью выпускной квалификационной работы стало теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, направленной на оптимизацию самооценки младших подростков. В связи с этим теоретическая часть исследования была выстроена на изучении современных психолого-педагогических источников для определения феномена самооценки, выявлении возрастных особенностей самооценки у представителей младшего подросткового возраста и анализе эффективности психолого-педагогической программы как средства оптимизации самооценки младших подростков.

Осуществив теоретико-методологический анализ современной психолого-педагогической литературы, было выявлено, что самооценка является сложным структурным элементом, выступающая компонентом самосознания и как важнейшее личностное образование. Самооценка задействована во всех сферах жизнедеятельности индивида, влияет на саморегуляцию и формируется под влиянием социального окружения с раннего детства. Семья – главный источник всех правильных поступков на

жизненном пути подростка и является значимым фактором формирования его личности.

Изучение особенности самооценки в подростковом возрасте показало, что в данный период онтогенеза формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок – на внутренние. Центральное новообразование подросткового возраста приводит к формированию самооценки как основного регулятора поведения: углубляются аспекты самооценки, прослеживается выраженность моральных качеств, повышается влияние оценки социального окружения на самооценку подростка, сформированная самооценка оказывает влияние на социально-психологический статус в группе сверстников.

Самооценка младшего подростка корректируется в процессе его сравнения на те моральные ценности и требования, которые приняты в кругу сверстников. Устойчивость самооценки достигается поиском одобрения себя и своего поведения со стороны окружающих людей. В ходе опытно-экспериментальной работы была выявлена положительная динамика изменения уровня самооценки у младших подростков в сторону ее оптимизации, что свидетельствует об эффективности проведенной опытно-экспериментальной работы.

Статистическая обработка данных показала изменения в показателях после реализованной программы. Так, для представителей экспериментальной группы по завершению реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования стал характерен уровень самооценки по методике «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) в норме 84 % (21 чел.), высокий уровень самооценки 12 % (3 чел.) и низкий уровень

самооценки 4 % (1 чел.), притязания остались на том же уровне, степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой также изменилась и составила норму 84 % (21 чел.), высокий уровень расхождений теперь составил 16 % (4 чел.), низкий, так и остался 0 %. Интерпретируя полученные данные, можно говорить о том, что вариант соотношения параметров стал продуктивным по завершению реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования. Ведущей самооценкой по методике «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцевой), стала адекватная самооценка 84 % (21 чел.), высокая и низкая самооценки составили по 8 % (2 чел.). По методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой) самооценка в норме составила 84 % (21 чел.), высокая 4 % (1 чел.) и низкая 12 % (3 чел.).

Произведя математико-статистический анализ с применением Т-критерия Вилкоксона были выявлены значимые различия по уровню самооценки, и уровню расхождения по методике диагностики «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), а также по уровню самооценки по методике «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцевой) и методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчаровой).

Анализируя программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, как средство оптимизации самооценки через изучение и анализ основных классификаций данного понятия, было выявлено, что программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, является методом групповой работы, направленной на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития. На основании того, что программа психолого-педагогической коррекции

самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, способствует оказанию эмоциональной поддержки, обеспечивает возможности для эмоционального реагирования и анализа собственных мотивов поведения, осуществляет обучение навыкам рефлексирования, данное средство активно применяется для коррекции самооценки при работе с младшими подростками.

Результаты выпускной квалифицированной работы имеют практическое значение, разработанная программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, направленная на коррекцию самооценки, может быть использована в работе социальных педагогов, психологов, специалистов учреждений социальной направленности.

Подводя итог, мы можем говорить о том, что задачи опытно-экспериментальной работы выполнены, цель выпускной квалифицированной работы достигнута. Выдвинутая в начале работы гипотеза о том, что уровень самооценки младших подростков возможно изменится, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования, подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN 978-5-534-04322-8.
2. Авдеева Е. А. Психологическая характеристика подросткового возраста. Свойства личности современных подростков / Г. С. Авдеева // Наука, технологии, образование : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. / Е. А. Авдеева. – Пенза, 2022. – С. 193–198. – URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=47570502> (дата обращения 11.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Айсмонтас Б. Б. Педагогическая психология. Схемы : учеб. для вузов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2025. – 194 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/557904> (дата обращения: 11.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Акимов С. С. Психология и педагогика : учеб. пособие / С. С. Акимов, О. Ю. Бородина, О. Н. Судакова. – 2-е изд. доп. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО «СПбГУПТД», 2020. – 205 с. – ISBN 978-5-7937-1929-2.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 288 с. – ISBN 5-272-00315-2.
6. Белкина В. Н. Детская психология : учеб. пособие для ср. проф. образования / В. Н. Белкина. – Москва : Юрайт, 2022. – 170 с. – ISBN 978-5-534-10065-5.
7. Белобрыкина О. А. Библиографический указатель / О. А. Белобрыкина, Л. Н. Есина. – Новосибирск : Библиографический информационный центр, 2018. – 111 с. – URL: <https://lib.nspu.ru/upload/iblock/213/213c19c3f0c60e47b8331495da00aa5c.pdf> (дата обращения: 11.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитания / Р. Бернс. – Москва : Прогресс, 1986. – 420 с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
10. Бороздина Г. В. Основы психологии и педагогики : учеб. пособие / Г. В. Бороздина. – 2-е изд., испр. – Минск, 2021. – 415 с. – ISBN 978-985-06-3313-2.
11. Будаева Э. В. К вопросу об особенностях развития самооценки младших подростков / Э. В. Будаева, А. Д. Батуева // Научные исследования и разработки : новое и актуальное : мат-лы X Междунар. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону : ООО «Издательство ВВМ», 2021. – С. 347–350. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46163583> (дата обращения: 11.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
12. Бурамбаева Д. А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Д. А. Бурамбаева. – Концепт. – 2015. – № S1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adekvatnoy-samoootsenkimladshih-podrostkov-kak-faktor-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti> (дата обращения: 11.03.2025).
13. Волкова К. А. Особенности самооценки в подростковом периоде / К. А. Волкова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации : сб. мат-лов XI Междунар. науч.-практ. конф. – Москва : ООО «Издательство АЛЕФ», 2023. – С. 238–243. – URL: <https://elibrary.ru/njqgak> (дата обращения: 05.03.2025).
14. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций в переходном возрасте / Л. С. Выготский // Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для ст. педагогических вузов. – Москва : Высшая школа психологии, 2019. – 282 с. – ISBN 5-7695-0301-7.

15. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рекомендации / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

16. Гайфулин А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. В. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1. – 76 с. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-teoreticheskie-podhody-v-opredelenii-ponyatiya-samootsenki> (дата обращения: 11.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Галиева М. Г. Особенности влияния аутентичности на развитие самосознания у подростков разного возраста / М. Г. Галиева // Проблемы современного образования. – 2021. – № 5. – С. 69–79. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-autentichnosti-na-razvitie-samosoznaniya-u-podrostkov-raznogo-vozrasta> (дата обращения 04.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

18. Головей А. А. Б. Г. Ананьев – выдающийся психолог 20 века / А. А. Головей // Вестник Санкт-Петербургского Университета : Социология. – 2008. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/b-g-ananiev-vydayuschiysya-psiholog-xx-veka> (дата обращения: 05.02.2025).

19. Горохова А. А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А. А. Горохова, Н. Л. Сомова, Е. С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-samootsenki-sovremennyh-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 02.02.2025).

20. Горянина В. А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования / В. А. Горянина. – Москва : Юрайт, 2014. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10983-2.

21. Гуч Н. С. Психофизиологические особенности детей подросткового возраста / Н. С. Гуч, Л. С. Гуч // Актуальные вопросы современной науки и образования : сб. ст. XXVI Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2023. – С. 163–165. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=pctoor> (дата обращения: 12.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

22. Давыдов А. В. Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения : учеб. пособие / А. В. Давыдов. – Москва : Эксмо, 2018. – 65 с. – ISBN 978-5-534-13473-5.

23. Далгатов М. М. Исследование «Я – образа» у подростков с высокой и низкой самооценкой / М. М. Далгатов, Г. Х. Багандова, Б. С. Будайчиева // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2020. – № 2. – С. 115–120. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46622148> (дата обращения: 02.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

24. Дементьева Г. В. Организационно-педагогические условия формирования адекватной самооценки у подростков в условиях общеобразовательной организации / Г. В. Дементьева // Академическая публицистика. – Уфа, 2021. – С. 163–166. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46356454> (дата обращения: 02.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

25. Диянова З. В. Общая психология. Познавательные процессы. Практикум : учеб. пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-534-121223.

26. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностного взаимодействия младших подростков : программа и результаты / В. И. Долгова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. : Педагогика, психология. – 2017. – №

2. – С. 90–96. – URL: https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp (дата обращения: 01.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

27. Долгова В. И. Регламент аттестационных мат-лов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Челябинский государственный педагогический университет, 2012. – 131 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23257917> (дата обращения: 01.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

28. Евдокимова Е. А. Этикет, отношение к себе и самооценка / Е. А. Евдокимова // Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен : мат-лы VII Междунар. науч. конф. – Самара, 2022. – С. 560–567. – ISBN 978-5-98229-491-3.

29. Еникеева А. М. Самооценка как один из ключевых компонентов развития лингвистических способностей в подростковом возрасте / А. М. Еникеева // CETERIS PARIBUS. – 2022. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-odin-iz-klyuchevyh-komponentov-razvitiya-lingvisticheskikh-sposobnostey-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 05.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

30. Еремина Л. И. Особенности формирования самооценки младших подростков / Л. И. Еремина, М. С. Белова // Актуальные проблемы современного образования : опыт и инновации : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с дистанционным и междунар. участием. – Ульяновск, 2020. – С. 115–118. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44657433> (дата обращения: 02.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

31. Ерофеева М. А. Психолого-педагогическая характеристика межличностного общения подростков с повышенным уровнем тревожности / М. А. Ерофеева, А. А. Зуйкова, А. И. Сафронов // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 5 (47) – С. 293–303. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44130106> (дата обращения: 02.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

32. Жданов А. А. Особенности «Я-концепции» обучающихся подросткового возраста / А. А. Жданов // Психология человека в образовании. – 2020. – № 3. – С. 230–235. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44212126> (дата обращения: 02.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

33. Калюжный А. С. Психология и педагогика : учеб. пособие / А. С. Калюжный. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 320 с. – ISBN 978-5-4497-18457.

34. Карабанова Е. А. Исследование самооценки личности / Е. А. Карабанова // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире. – Уфа, 2016. – С. 179–181. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=vzokxb> (дата обращения: 05.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

35. Карпенко Л. А. Вклад А. В. Петровского и его научной школы в развитие социальной психологии, психологии личности, теории и истории психологии / Л. А. Карпенко // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – № 3. – С. 85–110. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vklad-a-v-petrovskogo-i-ego-nauchnoy-shkoly-v-razvitie-sotsialnoy-psihologii-psihologii-lichnosti-teorii-i-istorii-psihologii> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

36. Киселева Г. И. Развитие учебной мотивации средствами современных педагогических технологий / Г. И. Киселева // Наука и образование сегодня. – 2020. – № 1 (48). – С. 52–55. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-uchebnoy-motivatsii-sredstvami-sovremennyh-pedagogicheskikh-tehnologiy> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

37. Киселева Е. А. Исследование самооценки подростков с помощью методики Г. Н. Казанцевой / Е. А. Киселева // Постулат. – 2020. – № 9 (59). –

С. 33. – URL: https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

38. Кудашкина О. В. Исследование особенностей самооценки подростков / О. В. Кудашкина, Ю. О. Козлова, П. В. Потешкин // Наука и образование : актуальные психологические проблемы и опыт решения : сб. науч. тр. по мат-лам Междунар. науч.-практ. конф. – Саранск, 2021. – С. 22. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46637903> (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

39. Кукулите Т. Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности в зарубежной психологии / Т. Г. Кукулите. – № 1 – (31). – 2011. – С. 127–132. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-samootnosheniya-lichnosti-v-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 12.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

40. Кулагина И. Ю. Педагогическая психология : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. – Москва : Академический проект, 2020. – 316 с. – ISBN 978-5-8291-2747-3.

41. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Академия, 2019. – 352 с. – URL: <https://web.archive.org/web/20161222090140/http://www.psy.msu.ru/people/leontiev/dsl/index.html> (дата обращения: 15.02.2025).

42. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина // Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. – Москва : Проспект, 2009. – 501 с. – ISBN 978-5-388-00493-2.

43. Лурье А. Ж. Системный способ оптимизации самооценки личности подростка / А. Ж. Лурье // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 6–4 (120). – С. 55–58. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-sposob-optimizatsii-samootsenki-lichnosti-podrostka> (дата обращения: 18.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

44. Малькова В. А. Низкая самооценка : влияние на человека и пути изменения / В. А. Малькова // Старт в науку. – Москва, 2018. – С 215–221. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35369666> (дата обращения: 18.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
45. Мандель Б. Р. Педагогическая психология / Б. Р. Мандель. – Москва : Феникс, 2013. – 368 с. – ISBN 978-5-16-005692-0
46. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм Еврозона, 2018. – 868 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
47. Михайленко О. Н. Тревожность как психологический феномен / О. Н. Михайленко // Образовательная среда сегодня : теория и практика. – Чебоксары, 2020. – С. 37–42. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43797303> (дата обращения: 20.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
48. Мозговая М. А. Роль семьи в формировании самооценки подростков / М. А. Мозговая // Известия института педагогики и психологии образования. – 2021. – № 3. – С. 91–97. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46641290> (дата обращения: 26.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
49. Овчарова Р. В. Практикум по социальной психологии / Р. В. Овчарова. – Курган : Изд-во Курганского государственного университета, 2012. – 166 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ywcbdo> (дата обращения: 27.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
50. Пахальян В. Э. Практическая психология в сфере образования : методология и технология : учеб. пособие / В. Э. Пахальян. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. – 331 с. – ISBN 978-5-4497-1702-3.
51. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учеб. пособие / С. Б. Перевозкин,

Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИНХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-534-11587-1.

52. Першина Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Л. А. Першина. – 2-е изд. – Москва : Академический проект, 2020. – 256 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2.

53. Подласый И. П. Педагогика : 100 вопросов – 100 ответов : учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – Москва : ВЛАДОС-пресс, 2017. – 365 с. – ISBN 978-5-534-03772-2.

54. Психология развития личности : учеб. пособие / И. В. Казакова, Н. Н. Князева, О. А. Кочеулова [и др.]. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-8268-2246-3.

55. Развитие личности в условиях семейной, образовательной и профессиональных сред : коллективная моногр. / Г. Н. Артемьева, Н. А. Зыкова, О. А. Романко [и др.]. – Нижневартовск : изд-во НВГУ, 2021. – 107 с. – ISBN 978-5-00047-617-8.

56. Рерке В. И. Интернет-зависимость младших подростков : изучение и организация профилактики / В. И. Рерке, Я. А. Портная // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 2. – С. 25–33. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-mladshih-podrostkov-izuchenie-i-organizatsiya-profilaktiki> (дата обращения: 07.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

57. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Система работы психолога с детьми разного возраста : практ. пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2012. – 412 с. – ISBN 978-5-9916-1901-1.

58. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Питер. 2012. – 705 с. – URL: https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp (дата обращения: 15.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

59. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство) / С. Я. Рубинштейн. – Тернополь : Психотерапия, 2019. – 168 с. – ISBN 5-04-003883-6.
60. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 1983. – 285 с.
61. Столярченко Л. Д. Психология и педагогика : учеб. для академического бакалавриата / Л. Д. Столярченко, В. Е. Столярченко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 574 с. – ISBN 978-5-9916-6715-9.
62. Фадеева М. А. Исследование тревожности самооценки подростков / М. А. Фадеева, В. А. Горфинкель // Новые информационные технологии в образовании и науке. – 2023. – № 10. – С. 39–43. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54760289> (дата обращения: 15.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
63. Федоренко А. В. Особенности самооценки современных подростков / А. В. Федоренко // Актуальные вопросы современной науки : теория, технология, методология и практика : сб. ст. по мат-лам II Междунар. науч.-практ. конф. / А. В. Федоренко. – Уфа, 2020. – С. 274–279. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42770301> (дата обращения: 22.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
64. Хатинова М. Р. Исследование личностных особенностей у детей младшего подросткового возраста / М. Р. Хатинова // Молодой ученый. – 2022. – № 9 (404). – С. 139–141. – URL: <https://moluch.ru/archive/404/89262> (дата обращения: 02.03.2023).
65. Хуторная М. Л. Психология : учеб. пособие / М. Л. Хуторная. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2020. – 56 с. – ISBN 978-5-00032-476-9.
66. Чаткина С. Н. Особенности психологического тренинга в работе с тревожными подростками / С. Н. Чаткина, Ю. В. Варданын, Ю. В. Бородастова // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 5 (148).

– С. 223–230. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47697283> (дата обращения: 25.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

67. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука, 1977. – 144 с.

68. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К Шаяхметова // Концепт. – 2015. – № 03. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-samootsenki-mladshih-podrostkov> (дата обращения: 18.03.2025).

69. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. Москва : Юрайт, 2014. – 575 с. – ISBN 978-5-9916-3510-3.

70. Швецова М. Н. Зона актуального и зона ближайшего развития : идеи Л. С. Выготского и современная образовательная практика / М. Н. Швецова // Человек в мире неопределенности : методология культурно-исторического познания, приуроченной к 120-летию Л. С. Выготского». – Москва, 2016. – С. 369–373. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36919546> (дата обращения: 23.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

71. Шейхова М. С. Адекватная самооценка как фактор социальной адаптации личности / М. С. Шейхова, Н. Ю. Литвинов // Наука, общество, культура : проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Петрозаводск, 2020. – С. 74–77. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42395398> (дата обращения: 23.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

72. Шибутани Т. «Я-концепция» и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности / Т. Шибутани. – Самара : Наука, 2023. – 104 с. – URL: https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/150457/18_konkova_chistaya.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата обращения: 23.03.2025).

73. Шнейдер Л. Б. Семейная психология : Антология / Л. Б. Шнейдер. – Москва : Академический проект, 2020. – 720 с. – ISBN 978-5-8291-2878-4.

74. Эльконин Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для ст. учрежд. высш. проф. образования / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2011. – 383 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6.

75. Orth U. Development of self-esteem from age 4 to 94 years : A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological / U. Orth, R. Y. Erol, E. C. Luciano // Bulletin. – 2018. – Vol. 144. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30010349/> (дата обращения: 11.04.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки младших подростков

Методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан.

Методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн – метод психодиагностики, направленный на изучение самооценки испытуемого и уровня притязаний, разработанный Т.В. Дембо в 1962 году и дополненный С.Я. Рубинштейн в 1970 году. Первоначально Т.В. Дембо тест разрабатывался с целью изучения представления о счастье. С.Я. Рубинштейн модифицировала и расширила методику, перенаправив ее на изучение самооценки и сознания болезни, добавив варианты ответов интерпретации.

Человеку дается бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание. Для определения уровня самооценки используется не классическая методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации Прихожан, этой методикой пользуются в последнее время в различных образовательных учреждениях и на производстве. Измененная методика А. М. Прихожан содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных). Автор модификации добавила такие шкалы, как «умение что-то делать своими руками», «внешность», «признание сверстников», а также изменила шкалу «счастье» на «уверенность в себе». На рисунке 1.1 рассмотрим бланк ответов.

Бланк ответов. Методика Демо-Рубинштейна, модификация Прихожан.

Фино _____ Возраст _____ Дата _____

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, 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 (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

						
Здоровье	Ум, способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умение многое делать своими руками	Внешность	Уверенность в себе

Рисунок 1.1 – Бланк ответов по методике Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан

В этой модификации испытуемому выдается уже готовый 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. В инструкции к тесту, говорится, что каждый имеет возможность оценить свои способности, черты характера, возможности и так далее. Свою оценку можно выразить на отрезке, с одного конца которого начинаются низкие баллы. Необходимо отметить на каждой шкале черточкой «-» уровень, на котором находится развитие этого качества или свойства сейчас. Затем нужно отметить на этих шкалах крестиком «х» тот уровень, при котором испытуемый человек может чувствовать довольство собой или гордость. Шкалы в тесте Методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в модификации включает в себя следующие шкалы: здоровье; способности и ум человека; его характер; пользуется ли он авторитетом у сверстников; умение делать что-то самостоятельно, своими руками; уверенность в себе; внешность человека.

Методика подходит для индивидуального и фронтального исследования. Возраст применения методики школьники от 10 лет. При работе с группой необходимо проверить каждого, как он заполнил первую тренировочную шкалу – «здоровье». Модификация методики Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн предполагает затрату времени на выполнение тестового задания от 10 до 12 минут.

Обработка данных. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54мм соответствует 54 баллам). Последовательность действий:

1. 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.

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

Интерпретация.

1. 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.

Очень высокий уровень притязаний – от 90 до 100 баллов – свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям.

Особого внимания в этом плане заслуживают такие случаи, когда уровень притязаний отмечается выше максимально возможного значения, крайней верхней точки шкалы (100 бал.). Нереалистический уровень притязаний часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели. Для старшего школьного возраста – это неблагоприятный показатель, поскольку, как известно, основное психологическое содержание данного периода составляет самоопределение, предъявляющее к такому умению достаточно высокие требования. Наличие нереалистического уровня притязаний может, таким образом, свидетельствовать о личностной незрелости.

Результат менее 60 баллов – низкие «притязания» – свидетельствует о заниженном уровне притязаний. Если такой результат характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то он является индикатором неблагоприятного развития личности.

Естественно, что чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии.

Если очень высокий или очень низкий уровень притязаний отмечен по какой-либо одной шкале, то это может характеризовать повышенную значимость (или декларируемое пренебрежение) того или иного качества для школьника.

Следует отметить, что по количеству баллов оцениваются только те случаи, когда уровень притязаний оказывается выше уровня самооценки.

2. Высота самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов.

Количество баллов от 75 до 100 (и выше предлагаемого максимума) свидетельствует о завышенной самооценке (переоценке себя) и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить

результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Кроме того, завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность 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. Школьников с такой самооценкой очень мало, и все они составляют с точки зрения личностного развития «группу риска», заслуживают пристального внимания со стороны школьного психолога.

Как показывают исследования, за низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному, и «защитная», когда декларирование (в том числе и самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей, того, что «все равно ничего не выйдет», позволяет не прилагать никаких усилий или подменить деятельность отношением к ней.

3. Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождения от 1 до 7 баллов и особенно случаи полного совпадения уровня притязаний и уровня самооценки указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Конкретная оценка этого расхождения различна в зависимости от того, в какой части шкалы находятся эти показатели. Так, в верхней части шкалы (76-100 б.) они свидетельствуют о завышенной самооценке; в средней части (46-75 б.) – отношение школьника к себе не носит конструктивного характера; в нижней части (0-45 б.) – они могут являться показателем предельно заниженного представления о себе (в том случае если школьник заполняет таким образом все или большинство шкал методики), свидетельствовать о том, что он как бы «смирится» со своей «никчемностью», даже не надеется исправить положение. Если таким образом заполняются 1 или 2 шкалы, это указывает на незначимость для учащегося той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое соотношение указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным. Особенно неблагоприятны случаи,

когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

Характеристика описанных выше параметров может быть применена при анализе как результатов по отдельным шкалам, так и средних данных по методике в целом.

Редкие ответы.

К таким ответам относятся прежде всего случаи, когда уровень притязаний школьника оказывается ниже уровня его самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение учащегося к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом. Они свидетельствуют о неблагополучии школьника в той или иной области. Обычно это такие области, которые наиболее значимы для школьника, а его успешность в них намного ниже его притязаний. Если подобные ответы учащийся дает по большинству или по всем шкалам методики, это может свидетельствовать о существенных искажениях в его отношении к себе и к окружающему, о нарушениях в формировании его личности. Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (только самооценки или только уровня притязаний) могут свидетельствовать как о недостаточном внимании школьника, так и о том, что здесь имеет место низкая (предельно низкая) самооценка при крайне высоких, часто скрытых притязаниях. Переживания, связанные с таким отношением к себе, столь сильны у школьника, что он не может или не хочет «обнародовать» это отношение. Но одновременно оно столь значимо, что он не может дистанцироваться, дать формальный ответ. Причины пропусков можно выяснить в ходе специальной беседы, проводимой после эксперимента. Многочисленные поправки, зачеркивания, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых учащихся это может сопровождаться попыткой найти «правильный» ответ. Комментарии, постановка дополнительных, не предусмотренных инструкцией знаков (например, «?», «!!!») обычно свидетельствуют о повышенной напряженности, тревожности школьника в ситуации, когда ему надо оценить себя. Это характеризует наличие одновременно двух разнонаправленных тенденций – сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего, для себя самого, собственную несостоятельность (такие учащиеся часто говорят в беседах, что боялись ответить «не так», «хуже, чем другие»). Наиболее часто такие ответы встречаются у учащихся 7 классов, старших подростков.

Особенности поведения. Сильное возбуждение, демонстративные высказывания разного рода во время заполнения методики, отказ выполнять задание и другие проявления в значительной части случаев свидетельствуют о повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций, о которых говорилось выше. Слишком медленное выполнение работы, наличие многочисленных поправок, слишком быстрое выполнение задания.

Представленная методика полезна для получения оперативной информации. Поэтому ее целесообразно проводить фронтально для того, чтобы выделить тех детей, которым необходима помощь, классы, где много таких детей (данные показывают, что неблагополучие в самооценке, проявляющееся у значительного числа учащихся в одном классе, может свидетельствовать о неправильной воспитательной работе, неблагополучно складывающихся межличностных отношениях). Такое фронтальное проведение хорошо дополнить пробой «Три вопроса к психологу». Проведение методики Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн обязательно предполагает беседу с испытуемым. При этом прямые вопросы («Почему ты именно так оценил свой ум? характер?») можно использовать, главным образом, с той категорией школьников, которые сами мотивированы на общение с психологом по этим проблемам, что хорошо выявляется по соотношению варианта самооценки и «вопросами к психологу». Чаще всего это дети со всеми вариантами низкой самооценки и средней, сильно дифференцированной самооценки. В остальных случаях прямые вопросы по большей части непродуктивны. Хорошо зарекомендовал себя такой прием, как использование проективной фигуры. Школьнику предлагается представить сверстника его пола, имеющего разные варианты самооценок, сказать, доволен ли этот сверстник собой, какие цели он перед собой ставит, добьется ли он их и т.п. Следует отметить, что для некоторых учащихся и такой вариант беседы оказывается очень трудным. Иногда это бывает связано с конфликтным отношением к себе, однако чаще с тем, что школьнику просто не хватает речевых средств для выражения своих мыслей. Поэтому в таких случаях лучше первоначально отказаться от беседы по методике, а приступить непосредственно к углубленному психологическому изучению детей, обязательно включающему более сложные проективные и лабораторные методики на самооценку.

Методика «Диагностика общей самооценки личности» Г.Н. Казанцевой.

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика может проводиться как индивидуально, так и в группе. Предназначена для среднего и старшего школьного возраста. Время проведения методики 10 – 15 минут. Методика построена в форме традиционного опросника.

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

Текст опросника:

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

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Тест «Определение самооценки» Р.В. Овчаровой

Автор методики Р.В. Овчарова. Назначение методики: определение уровня самооценки у подростков. Методика предназначена для школьников 11-13 лет (5-6 классы). Время проведения методики 5 минут. Форма проведения методики групповая или индивидуальная. Стимульный материал методики: чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой:

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

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 1) 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 2) 12-24 балла – средний;
- 3) 0-12 баллов – низкий.

С детьми, получившими в результате прохождения теста «низкий» или «высокий» результат, должен обязательно поработать школьный психолог, чтобы не совсем адекватная самооценка не повлияла на дальнейшую жизнь подростка

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки младших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня самооценки, притязаний и расхождений между притязаниями и самооценкой младших подростков по методике «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан до реализации программы

№	Кол-во набранных баллов	Уровень самооценки	Кол-во набранных баллов (притязания)	Уровень притязаний	Кол-во набранных баллов (разница ПР-СО)	Уровень (разницы ПР-СО)
1	77	завышенный	89	норма	12	норма
2	53	норма	74	норма	21	норма
3	41	заниженный	65	норма	24	завышенный
4	70	норма	90	завышенный	20	норма
5	71	норма	95	завышенный	24	завышенный
6	62	норма	89	норма	27	завышенный
7	78	завышенный	86	норма	8	норма
8	57	норма	76	норма	19	норма
9	69	норма	94	завышенный	25	завышенный
10	76	завышенный	98	завышенный	22	норма
11	68	норма	77	норма	9	норма
12	81	завышенный	99	завышенный	18	норма
13	39	заниженный	67	норма	28	завышенный
14	63	норма	83	норма	20	норма
15	70	норма	89	норма	19	норма
16	66	норма	84	норма	18	норма
17	64	норма	84	норма	20	норма
18	74	норма	89	норма	15	норма
19	83	завышенный	98	завышенный	15	норма
20	65	норма	81	норма	16	норма
21	69	норма	84	норма	15	норма
22	72	норма	91	завышенный	19	норма
23	47	норма	74	норма	27	завышенный
24	62	норма	84	норма	22	норма
25	70	норма	91	завышенный	21	норма

Итого:

Норма (средний и высокий уровень) самооценки – 72 % (18 чел.).

Завышенный уровень самооценки – 20 % (5 чел.).

Заниженный уровень самооценки – 8 % (2 чел.).

Норма притязаний – 68 % (17 чел.).

Завышенные притязания – 32 % (8 чел.).

Заниженные притязания – 0.

Норма расхождения ПР - СО – 76 % (19 чел.).

Завышенные расхождения ПР – СО – 24 % (6 чел.).

Заниженные расхождения ПР – СО – 0.

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Диагностика общей самооценки личности» Г.Н. Казанцевой

№	Кол-во набранных баллов Самооценка	Уровень самооценки
1	-3	норма
2	+1	норма
3	-6	заниженная
4	+3	норма
5	-4	заниженная
6	-7	заниженная
7	+5	завышенная
8	+2	норма
9	0	норма
10	+6	завышенная
11	-1	норма
12	+3	норма
13	-5	заниженная
14	+1	норма
15	+2	норма
16	-2	норма
17	0	норма
18	+5	завышенная
19	+3	норма
20	+2	норма
21	-1	норма
22	-2	норма
23	-5	заниженная
24	0	норма
25	+3	норма

Итого:

Норма – 68 % (17 чел.);

Завышенный – 12 % (3 чел.);

Заниженный – 20 % (5 чел.).

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Определение самооценки» Р.В. Овчаровой

№	Кол-во набранных баллов Самооценка	Уровень самооценки
1	23	норма
2	21	норма
3	11	заниженная
4	22	норма
5	23	норма
6	10	заниженная
7	26	завышенная
8	20	норма
9	21	норма
10	26	завышенная
11	15	норма
12	18	норма
13	9	заниженная
14	18	норма
15	21	норма

Продолжение таблицы 2.3

16	12	заниженная
17	15	норма
18	20	норма
19	23	норма
20	19	норма
21	17	норма
22	19	норма
23	10	заниженная
24	22	норма
25	14	норма

Итого:

Норма – 72 % (18 чел.).

Завышенный – 8 % (2 чел.).

Заниженный – 20 % (5 чел.).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования

1. Целевой раздел. Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Современные исследования показывают, что коррекция самооценки у младших подростков является ключевым фактором их психологического благополучия и успешной социализации. Неадекватная самооценка часто становится источником различных психических расстройств и социальной не адаптации. Эта программа представляет собой комплексный подход к решению проблемы коррекции самооценки у младших подростков, учитывая современные тенденции и особенности подросткового возраста.

Программа направлена на коррекцию самооценки, на поддержку и развитие младших подростков в их самоощущении и восприятии себя в обществе, что крайне важно в этот период их жизни.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Задачи:

1. Создать условия для коррекции низкой и завышенной самооценки младших подростков.
2. Способствовать формированию навыков саморегуляции и управления эмоциональным состоянием.
3. Развивать социальные навыки, необходимые для общения с окружающими.
4. Содействовать осознанному восприятию свои недостатков и достоинств.

Программа разработана для младших подростков 11 – 14 лет.

Методологические принципы и подходы:

1. Личностно ориентированный подход – построение программы с учетом индивидуальных особенностей каждого подростка.
2. Активные методы обучения – использование игровых методов, ролевых ситуаций, тренингов.
3. Системный подход – интеграция различных направлений психологии и педагогики.

Планируемые результаты:

1. Сформированность адекватной самооценки младших подростков.
2. Сформированность навыков саморегуляции и управления эмоциональным состоянием.

3. Развитость социальных навыков, необходимых для общения с окружающими.

4. Сформированность осознанного восприятия свои недостатков и достоинств.

Новизна и инновационный характер.

Программа включает в себя современные методы, такие как арт-терапия и коучинг, что делает ее уникальной по сравнению с традиционными методами работы с младшими подростками.

Особенности по сравнению с уже существующими аналогичными программами.

В отличие от существующих программ, данная программа включает в себя элементы интерактивного обучения и предполагает работу в группе, что способствует лучшему усвоению материала и развитию социальных навыков.

Ученые, чьи программы легли в основу разработки

1. В. А. Петровский, – его подходы к развитию личности.
2. Е. И. Рогова, – методы формирования адекватной самооценки.

Сроки реализации программы: 1 месяц и 1 неделя.

Основные структурные элементы программы

1. Введение в тему: что такое самооценка.
2. Техника самоанализа.
3. Игры и упражнения по развитию уверенности.
4. Групповая работа и обсуждения.
5. Итоговая рефлексия.

Количество занятий и объем каждого занятия по времени: программа рассчитана на 10 занятий, с проведением занятий два раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

2. Содержательный раздел.

Структура занятия: занятия имеют определенную структуру, которая включает вводную часть, основную и заключительную.

1. Приветствие – 2–3 мин.

2. Вводная часть. Разминочные упражнения на выявление актуального эмоционального состояния участников группы.

3. Основная часть: работа с историей, сказкой, обсуждение, упражнения – 30 – 35 мин.

4. Заключительная часть: рефлексия прошедшего занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали) - 5-7 мин.

5. Ритуал прощания 1-2 мин.

Таблица 3.1 – Тематическое планирование коррекционно-развивающей программы по формированию адекватной самооценки младших подростков

Тема	Цели и задачи	Формы работы, методы, упражнения
Занятие 1. «Я слушаю себя». 1.1 Я слушаю себя. 1.2 Я и другие.	Цель: знакомство с группой, расширение представлений участников о самих себе, создание положительного эмоционального настроя и атмосферы принятия каждого. Задачи: 1) создание положительного эмоционального настроя и атмосферы принятия каждого участника; 2) обучение способам конструктивного общения.	Формы работы: групповая. Методы: Групповая дискуссия, групповая медитация: Упражнение «круг имен». на расслабление и сосредоточение на положительных качествах себя (приложение). Сказка «Роза и ромашка» (приложение). Домашнее задание: Написать «письмо себе» о своих чувствах, о том, что они поняли или осознали во время занятия.
Занятие 2. «Введение в тему самооценки». 2.1 Понимание самооценки: что это такое? 2.2 Факторы, влияющие на формирование самооценки. 2.3 Разные виды самооценки: адекватная и неадекватная.	Цель: ознакомление с понятием самооценки. Задачи: 1) дать понятие о самооценке и ее видах; 2) выявление факторов, влияющих на самооценку; 3) способствовать коррекции самооценки.	Формы работы: групповая. Методы: Беседа, групповая дискуссия, домашнее задание. Домашнее задание: написать небольшой эссе (1–2 страницы) на тему «Моя самооценка: как я вижу себя и как это влияют на меня».

Продолжение таблицы 3.1

Занятие 3. «Все мы разные»	Цель: научить детей понимать, что все люди разные Задачи: 1) развивать умение видеть межличностные различия, осознавать свою индивидуальность; 2) выработать у детей навыки коммуникативной культуры общения и взаимопонимания; 3) способствовать признанию того, что есть различия между людьми; 4) приобщать детей к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми; 5) повышение групповой сплоченности.	Формы работы: групповая. Методы: беседа, упражнение. Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные» рефлексия.
Занятие 4. «Коррекция самооценки». 4.1 Как повысить свою самооценку? 4.2 Роль общения в формировании самооценки.	Цель: ознакомление с методами коррекции самооценки и развитие навыков, позволяющих подросткам улучшать свою самооценку. Задачи: 1) способствовать пониманию материала о коррекции самооценки; 2) показать влияние самооценки на процесс общения; 3) снижение зависимости самооценки учащихся от мнения других людей. 4) предоставить подросткам инструменты для коррекции своей самооценки и повышение уверенности в себе.	Формы работы: групповая. Методы: Обсуждение в малых группах, анализ случаев, интерактивная игра: «как вы себя оцениваете по 10ти бальной шкале», Упражнение: «Что я думаю о себе?» и «Что я думаю о мнении других?» Индивидуальные задания: создание личных дневников, где подростки могут фиксировать свои достижения (домашнее задание).

Продолжение таблицы 3.1

Занятие 5. «Применение позитивного мышления». 4.1 Что значит позитивное мышление. 4.2 Психоэмоциональная устойчивость и бесконфликтное общение	Цель: формирование навыков позитивного саморазмышления, гармонизация личностного развития и успешная социализация; Задачи: 1) снятие эмоционального напряжения; 2) развитие чувства эмпатии; 3) развитие навыков эффективного общения (умение работать в команде, договариваться, отстаивать свою точку зрения, слышать и слушать другого).	Формы работы: групповая. Методы: Игры и упражнения на развитие уверенности и эмпатии. Методы: Игровые техники, когнитивно-поведенческая терапия. Упражнение «Позитивные утверждения» Упражнение «Релаксация» (в приложении)
Занятие 6. «Как добиться успеха». 5.1 Постановка целей 5.2 Верь в себя.	Цель: помочь младшим подросткам поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность. Задачи: 1) формирование у учащихся мотивации к достижению успеха; 2) формирование умения объективно оценивать свои личные качества;	Формы работы: групповая. Методы: дискуссии, арт-терапия. упражнение: «Дерево самооценки»: Участники рисуют свое «дерево», где ствол – это их сильные стороны, ветки – умения и навыки, которые они хотят развить или уже развили, а листья – это мечты и цели, которых они хотят достичь.
Занятие 7. «Могу и хочу».	Цель: развитие у детей способностей оценивать свои желания, коррекция самооценки. Задачи: 1) формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств; 2) развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать чужие эмоциональные состояния; 3) формирование интереса к саморазвитию; 4) развитие произвольной регуляции поведения.	Формы работы: групповая. Методы: групповые дискуссии, обсуждение тем, связанных с самооценкой. Упражнение: «Письмо самому себе»: Написать письмо, в котором описывается, чем они гордятся и что хотят улучшить.

Продолжение таблицы 3.1

Занятие 8. «Мой идеальный день»	Цель: стимулировать у детей стремление к успеху, целеполаганию, планированию своей деятельности, способствовать развитию навыков уверенного поведения, формировать стремление к самосовершенствованию личности. Задачи: 1) обсудить, кого можно считать успешным человеком и с чем ассоциируется слово «успех»; 2) выяснить, в чем причина того, что не все могут быть успешными; 3) обсудить, как добиться успеха.	Формы работы: групповая. Методы: беседа, дискуссия, упражнения: упражнение: «Мой успешный день»: Записать сценарий своего идеального дня, когда они чувствуют себя уверенно и счастливо.
Занятие 9. «Мои сильные стороны»	Цель: повышение самооценки через позитивное восприятие себя. Задачи: 1) расширение знаний и представлений о себе; 2) установка и достижение маленьких целей; 3) поддержка окружения, подчеркивание роли позитивных отношений и общения с теми, кто поддерживает.	Формы работы: групповая. Методы: Дискуссия, обсуждение, саморефлексия. Игра «Я – супергерой» Участники придумывают свои супергеройские качества и представляют их группе. Упражнение «25 фактов о себе» Каждый участник составляет список из 25 своих достоинств и обсуждает их в группе.
Занятие 10. «Оценка результатов и рефлексия (обратная связь)».	Цель: подвести итоги всей программы, зафиксировать полученный результат с помощью обратной связи с младшими подростками. Задачи: 1) оценка достигнутых результатов; 2) проведение рефлексии личного опыта; 3) обеспечение обратной связи между участниками; 4) формирование доверительной атмосферы и обмен опытом.	Формы работы: групповая. Методы: беседа, игра, заключение, обратная связь. Игра «Секреты успеха». Участники делятся своими маленькими «секретами» успеха, которые повышают их уверенность.

Конспекты занятий:

Занятие 1. «Я слушаю себя».

Цель: познакомить участников группы друг с другом, расширить представления участников о самих себе и своих эмоциональных состояниях, создать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого.

Задачи:

1. Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого участника.

2. Обучение способам конструктивного общения.

Оборудование: бумага и ручки, мягкие коврики или стулья для сидения, музыкальное сопровождение для практики медитации, фотографии или картинки для визуализации.

Структура занятия:

1. Вводная часть (5 минут).

- приветствие участников;
- краткое объяснение цели и задач занятия;
- установление безопасной, доверительной атмосферы.

2. Знакомство (8 минут).

Упражнение «Круг имен»: каждый участник по кругу называет свое имя и коротко описывает одно положительное качество о себе.

3. Основная часть (20 минут).

3.1. Упражнение на расслабление (10 минут):

Проведение групповой медитации. Ведущий помогает участникам сосредоточиться на своем дыхании, на ощущениях в теле.

3.2. Упражнение «Сказка о Розе и Ромашке» (10 минут): ведущий рассказывает сказку, которая символизирует принятие себя и своих уникальных качеств. После рассказа – обсуждение тяжелых и приятных эмоций, которые возникли у участников.

4. Заключительная часть (10 минут).

Обсуждение прошедшего занятия: Что нового узнали о себе? Как было легко или сложно говорить о своих чувствах? Завершение с позитивной нотой: Каждый участник говорит одно слово, которое символизирует эмоцию от занятия.

Рефлексия: участники записывают свои мысли и чувства о занятии в тетрадях. Психолог собирает фидбек (мнение) и рекомендации для будущих занятий.

Домашнее задание: Написать «письмо себе» о своих чувствах, о том, что они поняли или осознали во время занятия.

Занятие 2. на тему «Введение в самооценку».

Цель: ознакомление младших подростков с понятием самооценки, ее факторами, видами (адекватной и неадекватной) и значением для личностного развития.

Задачи:

- 1) дать понятие о самооценке и ее видах;
- 2) выявление факторов, влияющих на самооценку;
- 3) способствовать коррекции самооценки.

Оборудование: маркеры и флипчарт, презентация (слайды), раздаточные материалы для группы, бумага и ручки для заметок.

Ход занятия.

1. Введение (5 минут).

- приветствие участников;
- краткое объяснение темы занятия;
- зачем важно разбирать самооценку?

2. Понятие самооценки (7 минут)

- Объяснить, что такое самооценка:

Самооценка – это оценка личностью своих качеств, возможностей и ценности.

Запросить у участников: как они понимают это слово? Какие у них ассоциации?
(можно записать на флипчарт)

3. Факторы, влияющие на формирование самооценки (10 минут).

Обсуждение ключевых факторов: опыт в детстве и подростковом возрасте (например, поддержка родителей, успехи в школе). Влияние сверстников (позитивные и негативные сравнения). Социальные сети и медиа (как идеализированные образы могут исказить самооценку).

Групповая работа: разбить участников на небольшие группы и попросить их обсудить, какие факторы влияют на их самооценку. Затем обсудить результаты в классе.

4. Виды самооценки (10 минут).

Объяснение двух типов самооценки: адекватная самооценка: опирается на реальный опыт и достижения. Позволяет адекватно воспринимать свои сильные и слабые стороны. Неадекватная самооценка: может быть завышенной (переоценка своих возможностей) или заниженной (недооценка). Примеры из жизни (например, трактовка успеха или провала). Дискуссия.

5. Влияние самооценки на жизнь (8 минут).

Как адекватная и неадекватная самооценка влияют на: успехи в учебе; отношения с друзьями и близкими; психоэмоциональное состояние. Примеры ситуаций, где высокий или низкий уровень самооценки повлиял на результаты.

6. Заключение и рефлексия (5 минут).

Итоговый вопрос для обсуждения: чего нового вы узнали о самооценке? Как это знание можно применить в жизни? Попросить участников составить список из 3–5 способов, как можно повысить свою адекватную самооценку. Внести это в памятки и раздать.

Домашнее задание. Попросить участников написать небольшой эссе (1–2 страницы) на тему «Моя самооценка: как я вижу себя и как это влияет на меня».

Завершение занятия:

- поблагодарить всех за участие;
- напомнить о важности работы над самооценкой и саморазвитием.

Занятие 3. «Все мы разные».

Цель: научить детей понимать, что все люди разные.

Формы работы: групповая работа: Деление детей на небольшие группы, обсуждение их отличий и сходств, а затем представление результатов группе.

Методы беседы: вводная беседа для создания доверительной атмосферы, где дети могут делиться своими впечатлениями о различиях.

Ход занятия:

1. Введение (5 минут)

- приветствие участников;
- краткое объяснение темы занятия.

2. Основная часть (25 минут).

Научить детей понимать, что все люди разные. Объяснить, что различия между людьми могут быть внешними (внешность, этническая принадлежность) и внутренними (разные интересы, ценности, убеждения). Развить умение видеть межиндивидуальные различия. Проанализировать, какие именно различия могут быть между ними, и почему это важно. Выработать у детей навыки коммуникативной культуры общения и взаимопонимания. Обсудить, как различия могут обогащать опыт общения.

Содействовать признанию различий между людьми. Убедить детей, что принятие и уважение к различиям – это важный аспект социальной жизни.

Приобщить детей к элементарным общепринятым нормам и правилам. Обсуждение социальных норм, таких как толерантность, уважение и эмпатия.

Повысить групповую сплоченность. Создание открытой и поддерживающей атмосферы в группе.

Упражнение: «Я не такой, как все»: Каждому предложить по очереди назвать одну особенность, которая отличает его от других. Это может быть, как положительное

качество, так и что-то, что они воспринимают как недостаток. Основная цель – провести параллель между уникальностью каждого человека и ценностью этих различий.

«Все мы разные»: Можно использовать карточки с разными личностными характеристиками и внешними признаками. Дети должны выбрать карточку и объяснить, чем она соответствует или не соответствует им.

3. Заключение (10 минут).

Занятие «Все мы разные» направлено на понимание и принятие различий, развитие навыков общения и групповую сплоченность. Оно способствует формированию уважительного отношения к другим и развитию позитивной самооценки. Важно создать безопасное и поддерживающее пространство для открытого обсуждения, чтобы каждый ребенок чувствовал себя услышанным и принятым.

4. Рефлексия (5 минут).

Обсуждение вопросов.

Занятие 4. «Коррекция самооценки».

Цель: ознакомление с методами коррекции самооценки и развитие навыков, позволяющих подросткам улучшать свою самооценку.

Задачи занятия:

1. Содействовать пониманию концепции самооценки и ее влияния на жизнь подростков.
2. Показать, как самооценка влияет на процесс общения и взаимодействия с окружающими.
3. Снизить зависимость самооценки учащихся от мнения других людей.
4. Предоставить подросткам инструменты для коррекции своей самооценки и повышение уверенности в себе.

Форма работы: Групповая работа.

Методы работы:

- обсуждение в малых группах;
- анализ случаев;
- индивидуальные задания;
- создание личных дневников, где подростки могут фиксировать свои достижения и осознавать свой прогресс.

Подробный план занятия.

1. Введение (7 минут):

- знакомство с темой занятия;
- объяснение важности самооценки в жизни подростков.

Интерактивная игра для разогрева (например, вопрос «Как вы себя оцениваете на 10-бальной шкале?» и обсуждение результатов).

2. Основная часть (20 минут).

Какое значение имеет самооценка в общении и межличностных отношениях? Влияние самооценки на общение: групповое обсуждение о том, как высокий уровень самооценки может положительно или отрицательно влиять на общение. Примеры из жизни; анализ случаев (например, ситуация, когда подросток стеснялся подойти к новому другу).

Снижение зависимости от мнения других: Работа в малых группах, где подростки делятся своим опытом и мыслями о том, как мнение окружающих влияет на их самооценку.

Упражнения для повышения самосознания: «Что я думаю о себе?» и «Что я думаю о мнении других?»

Инструменты для коррекции самооценки:

- идентификация сильных сторон;
- техники позитивного мышления.

Ведение личного дневника: как фиксировать достижения, которые помогут в формировании положительной самооценки.

3. Практическая часть (10 минут):

1. Создание личного дневника: подростки начинают заполнять свой дневник, фиксируя три достижения за прошедшую неделю.

2. Индивидуальное задание: написать письмо себе, в котором описываются качества, которые подростки ценят в себе, и действия, которые они планируют предпринять для повышения самооценки.

4. Заключение (8 минут).

- обсуждение результатов и ощущений от работы над дневником;
- ответы на вопросы;
- подведение итогов, рефлексия: что нового узнали, чем готовы поделиться.

Занятие 5. «Применение позитивного мышления».

Цель: формирование навыков позитивного саморазмышления, гармонизация личностного развития и успешная социализация младших подростков.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Развитие чувства и эмпатии.

3. Развитие навыков эффективного общения (умение работать в команде, договариваться, отстаивать свою точку зрения и слышать, и слушать других).

Оборудование: Бумага и ручки для написания утверждений.

Мягкие стулья или подушки для удобства во время обсуждений. Спокойная музыка на фоне (по желанию) для создания комфортной атмосферы.

Структура занятия:

1. Вступительная часть (5 минут).

Приветствие: Поздороваться с участниками, создать дружескую атмосферу.

Введение в тему: Объяснить, что такое позитивное мышление и почему оно важно для младших подростков. Рассказать о влиянии позитивного мышления на общее настроение, здоровье и социальные отношения.

2. Основная часть (25 минут).

Групповая дискуссия (10 минут):

Задать вопросы: Что такое позитивное мышление для вас? Можете ли вы поделиться примерами, когда позитивное мышление помогло вам в трудной ситуации? Стимулировать обсуждение, поощрять участие каждого.

Практическое упражнение «Позитивные утверждения» (5 минут): Предложить каждому участнику написать на листе бумаги 3 позитивных утверждения о себе (например: «Я талантлив», «Я умею дружить», «У меня есть хорошие идеи»).

По желанию, участники могут поделиться своими утверждениями с группой.

Упражнение «Релаксация» (10 минут). Ребятам зачитывается произведение «Место, где я себя прекрасно чувствую» (К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?») «Верный друг» (с 9 лет) – приложение.

Цель: с помощью направленного фантазирования дети могут в этом упражнении создать себе воображаемого друга, с которым они могли бы обсуждать все свои проблемы и сложные вопросы. Внутренний друг может объединять две наиважнейшие потребности каждого человека – потребность в самостоятельности и потребность в тепле, поддержке и заботе.

4. Обсуждение в кругу (10 минут): Собраться в круг и обсудить, что нового участники узнали о себе и о других. Какие чувства они испытали во время упражнений, насколько важно быть услышанным. Обсудить, как теперь можно применять позитивное мышление в повседневной жизни.

5. Заключение (5 минут).

Подведение итогов: обсудить, что участники вынесли из занятия, какой навык им был наиболее полезен. Заключительное слово: Напомнить о важности поддержания

позитивного мышления и эффективного общения в жизни и призвать делиться позитивными мыслями с окружающими.

Занятие 6. «Как добиться успеха».

Цель: помочь младшим подросткам поверить в себя, свои возможности и собственную ценность.

Задачи занятия:

1. Формирование у учащихся мотивации к достижению успеха.
2. Формирование умения объективно оценивать свои личные качества.

Оборудование: Бумага и цветные карандаши для выполнения упражнения.

Презентация или листы с информацией.

Таймер для управления временем каждого этапа.

Структура занятия:

1. Введение (7 минут).

Обсудите с подростками, что такое успех и как его можно определить. Разделите идеи на несколько категорий: личные, академические, социальные и т.д. Задайте вопросы: Что для вас означает успех? Какие примеры успеха вы можете привести из своей жизни?

2. Основная часть.

Упражнение. «Проставление целей» (8 минут). Объяснить, как правильно ставить цели. Конкретная, измеримая, достижимая, релевантная, ограниченная по времени.

Попросить младших подростков написать свои цели, используя этот метод. Например: «Я хочу повысить свои оценки по математике до 4.0 к концу семестра.»

Упражнение: «Дерево самооценки» (15 минут). Разделить учащихся на группы. Дайте каждой группе большой лист бумаги и цветные карандаши. Попросить их нарисовать дерево, где: Ствол – это их личные качества и сильные стороны. Ветки – это умения и навыки, которые они хотят развить или уже развили (например, дружелюбие, креативность, трудолюбие и т.д.). Листья – это мечты и цели, которых они хотят достичь. После завершения упражнения каждая группа должна представить свое «дерево» и обсудить, какие качества помогли им в достижении поставленных целей.

Вера в себя (7 минут). Провести обсуждение на тему, как важно верить в себя для достижения успеха. Обсудить, как самоуверенность может влиять на результаты. Попросить учащихся поделиться, что сможет помочь им повысить уверенность в себе. Например, это может быть поддержка друзей, предварительная подготовка к занятиям и т.д.

3. Заключение (8 минут).

Подведите итоги занятия. Обсудите, что нового узнали учащиеся и как они могут применить полученные знания в своей жизни. Попросите их записать одну вещь, которую они собираются сделать для достижения своей цели, и как они будут работать над верой в себя.

Занятие 7. «Могу и хочу».

Цель: развить у детей способность оценивать свои желания, скорректировать самооценку, формировать осознанное восприятие своего «я», а также свои недостатков и достоинств.

Задачи:

1. Формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств.
2. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать чужие эмоциональные состояния.
3. Формирование интереса к саморазвитию.
4. Развитие произвольной регуляции поведения.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. Введение (8 минут)

Приветствие участников. Объяснение целей и задач занятия. Легкая разминка: обсуждение, как каждый из участников оценивает свои сильные стороны.

2. Основная часть (25 минут)

Групповая дискуссия (10 минут): обсуждение понятий «самооценка» и «желаемое/достижимое».

Вопросы для обсуждения: «Что меня радует в себе?» «Что бы я хотел изменить?»

Упражнение «Письмо самому себе»: дети пишут письмо, в котором описывают, чем они гордятся и что хотят улучшить в себе, в конце письма нужно прописать шаги, которые они готовы предпринять для достижения своих целей (15 минут): раздача бумаги и ручек, время на написание письма. После написания некоторые желающие могут прочитать свои письма вслух.

3. Заключительная часть (7 минут).

Обсуждение услышанного из писем, обмен впечатлениями, как это повлияло на их мнение о себе.

Вопросы участникам: «Что нового вы узнали о себе?», «Какие шаги вы готовы предпринять?».

4. Рефлексия (5 минут).

На прощание каждому предложить кратко поделиться своим важным осознанием от занятия.

Занятие 8. «Мой идеальный день».

Цель занятия: стимулировать у детей стремление к успеху, целеполаганию, планированию деятельности, развивать навыки уверенного поведения и формировать стремление к самосовершенствованию личности.

Задачи:

1. Обсудить, кого можно считать успешным человеком и с чем ассоциируется слово «успех».
2. Выяснить, в чем причина того, что не все могут быть успешными.
3. Обсудить, как добиться успеха.

Оборудование: доска и маркеры, листочки и ручки для записи сценариев, презентация или раздаточный материал с определениями успеха и примерами (по желанию).

Структура занятия.

1. Вступление (5 минут).

Приветствие участников. Краткое введение в тему занятия. Объяснение целей и задач.

2. Основная часть (30 минут).

Беседа о успехе (7 минут). Провести обсуждение: Вопрос: «Кого можно считать успешным человеком?» Записать ответы на доске. Вопрос: «С чем для вас ассоциируется слово «успех»?» Составление списка ассоциаций (достижения, творчество, счастье, финансовое благополучие и т.д.).

Анализ причин неуспеха (7 минут): Вопрос для обсуждения: «Почему не все могут быть успешными?» Поддержать разговор, задавая дополнительные вопросы: «Какие препятствия стоят на пути к успеху?». «Как страхи и сомнения могут влиять на наши достижения?» Составление списка возможных причин неуспеха.

Путь к успеху (6 минут).

Обсуждение методов достижения успеха: Постановка целей. Планирование своих действий. Важность уверенности в себе. Роль труда и усердия. Примеры успешных людей и их истории.

Упражнение «Мой успешный день» (10 минут): Инструкция: Участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа обсуждает и записывает сценарий своего идеального дня, когда они чувствуют себя уверенно и счастливо. Учитывать различные

аспекты: утренние ритуалы, занятия, встречи, развлечения и т.д. После 15 минут обсуждения каждая группа представляет свой сценарий остальным.

3. Заключение (5 минут)

Подведение итогов занятия. Обсуждение: «Что нового вы узнали о себе и своих целях?»

4. Рефлексия (5 минут).

Что было самым полезным и интересным на занятии? Раздача листовок с краткими советами по достижению успеха и планированию.

Занятие 9. «Мои сильные стороны».

Цель: повышение самооценки через позитивное восприятие себя.

Задачи:

1. Расширение знаний и представлений о себе.
2. Установка и достижение маленьких целей.
3. Поддержка окружения, подчеркивание роли позитивных отношений и общения с теми, кто поддерживает.

Оборудование: карточки для игры, бумага и ручки для упражнения «25 фактов о себе», таблица для записи.

Ход занятия:

1. Введение (5 минут)

Приветствие участников. Создание положительной атмосферы. Краткое объяснение темы занятия: «Сегодня мы будем говорить о наших сильных сторонах и том, как мы можем лучше воспринимать себя».

2. Основная часть (35 минуты).

Игровое задание: «Я супергерой» (10 минут).

Каждому участнику выдается карточка с названием супергероя (можно придумать свои имена). Участники по очереди рассказывают, какие у них суперсилы и как они помогают другим. Обсуждение, как эти силы отражают их сильные стороны в реальной жизни.

Упражнение: «25 фактов о себе» (10 минут).

Участникам предлагается написать 25 положительных фактов о себе. Это могут быть как личные качества, так и достижения, увлечения или любые другие аспекты, которые они считают своими сильными сторонами.

После написания, дети могут поделиться несколькими фактами с группой, что способствует дополнительной поддержке и союзничеству.

Групповая дискуссия (5 минут).

Обсуждение вопросов: Какие сильные стороны вы узнали о себе? Как вы можете использовать свои сильные стороны в повседневной жизни? Как поддержка друзей и семьи влияет на вашу самооценку?

Установление малых целей (10 минут).

Каждому участнику предлагается установить одну небольшую цель, связанную с использованием их сильных сторон. Обсуждение, как они могут достичь этой цели и какая поддержка им нужна от окружающих.

3. Заключение и рефлексия (5 минут).

Итог занятия: обсудить, что нового участники узнали о себе, какие чувства у них возникли. Подчеркнуть значимость позитивных отношений и поддерживающей среды для развития. Напоминание о важности признавать и ценить свои сильные стороны.

Занятие 10. «Оценка результатов и рефлексия (обратная связь)».

Цель: подвести итоги всей программы, зафиксировать полученный результат с помощью обратной связи с младшими подростками.

Задачи:

1. Оценка достигнутых результатов.
2. Проведение рефлексии личного опыта.
3. Обеспечение обратной связи между участниками.
4. Формирование доверительной атмосферы и обмен опытом.

Структура занятия:

1. Вступление (5 минут).

Приветствие.

Краткое напоминание о целях программы и темах предыдущих занятий.

Установка на откровенность и доверие.

2. Основная часть (30 минут).

Оценка результатов (10 минут)

Провести беседу о том, что было наиболее важным в программе, какие навыки были приобретены. Обсудить, как каждый из участников изменил свою самооценку. Вопросы для беседы: Что для вас было самым сложным? Какой навык вы считаете наиболее полезным? Как вы себя чувствуете сейчас по сравнению с началом программы?

Рефлексия (10 минут).

Участники самостоятельно пишут короткие заметки о своем прогрессе и изменениях в самооценке. Затем, в парах или небольших группах, обсуждают свои заметки. Задать вопросы для обсуждения: Каковы ваши чувства после завершения программы? Что вы узнали о себе? Что бы вы хотели улучшить в будущем?

Обратная связь: Провести круг: каждый участник делится одним положительным изменением и одной целью на будущее. Обсуждение того, как группа может поддерживать друг друга в достижении этих целей.

Игра: «Секреты успеха» (10 минут).

Участники делятся своими личными «секретами успеха», которые помогают им чувствовать себя уверенно. Каждый может рассказать о том, что делает их уверенными в себе. Игра происходит за круглым столом: каждый по очереди делится своим секретом, а остальные могут задавать вопросы или обсуждать.

3. Заключение и рефлексия (10 минут).

Подведение итогов занятия, важность достигнутых результатов. Напоминание о важности поддержки друг друга в будущем.

Завершение занятия позитивным и ободряющим словом, предложить участникам записать свои цели на заметках и взять их с собой.

3. Организационный раздел.

Место проведения: школьный психологический кабинет для занятий с детьми. Кадровые условия реализации программы: Программа будет реализовываться педагогом-психологом, имеющим педагогическое образование и опыт работы с подростками.

Материально-технические условия: Помещение для занятий должно быть комфортным и оборудованным необходимыми средствами для проведения групповых и индивидуальных занятий (столы, стулья, доски для записей, проектор и т.д.).

Наличие мат-лов для творческих заданий (бумага, краски, канцелярские принадлежности).

Доступ к современным информационным технологиям (компьютеры, интернет) для различных заданий и исследований.

Требования к условиям работы с обучающимися: Создание безопасной и поддерживающей атмосферы для открытого общения. Организация занятий в малых группах для более эффективного взаимодействия и получения обратной связи от каждого участника. Учет индивидуальных особенностей подростков, создание дифференцированных заданий в зависимости от уровня развития и потребностей участников.

Дополнительные условия: Проведение регулярных мониторингов и оценок эффективности программы. Участие родителей в процессе коррекции самооценки через родительские собрания, тренинги и консультации. Организация мероприятий,

направленных на формирование позитивного социального окружения и поддержание здоровых отношений между подростками.

Программа должна быть адаптирована в зависимости от специфических потребностей группы, что обеспечит более индивидуализированный подход к каждому ребенку и поможет достичь целей коррекции самооценки.

Научные издания, использованные при написании программы Журнал «Психология и жизнь» Журнал «Педагогическая психология».

Данные материалы могут быть полезны специалистам для практического применения в работе с подростками, также для создания индивидуализированных программ развития.

Оценка эффективности программы:

1. Проведение тестирования на самооценку перед и после реализации программы.
2. Оценка уровня удовлетворенности участников.
3. Наблюдение за изменениями в поведении подростков после завершения программы.

Рекомендации для родителей:

1. Поддержка и участие родителей в процессе.
2. Рекомендации по общению с детьми и методам коррекции их самооценки в домашних условиях.

Сказка «Роза и ромашка».

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта - стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо, - думала ромашка. - Оказаться бы мне на ее месте», – не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек. Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!». Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

Упражнение «Релаксация».

«Место, где я себя прекрасно чувствую» (К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?» стр. 51.) «Верный друг» (с 9 лет)

Цели: с помощью направленного фантазирования дети могут в этом упражнении создать себе воображаемого друга, с которым они могли бы обсуждать все свои проблемы и сложные вопросы. Внутренний друг может объединять две наиважнейшие потребности каждого человека – потребность в самостоятельности и потребность в тепле, поддержке и заботе.

Инструкция: Кому вы доверяли свои заботы и проблемы, когда были маленькими? Может быть, это были ваши родители или дедушки с бабушками? Были ли это ваши братья и сестры или друзья? А может быть, вы разговаривали с игрушками или с доброй феей? А с кем разговариваете вы сейчас, когда хотите поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда вы идете, когда вам хочется поразмыслить о каком-нибудь сложном вопросе?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение. И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку, и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что это кто-то, кто очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, ты видишь его в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, это какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное – ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя, и которому ты можешь полностью доверять. (30 секунд.).

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой приятной травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним. Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием. (15 секунд.). И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть какой-то особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это.

Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а, может быть, он придет к тебе в другой форме – звуками, особенным выражением лица или в виде особенного движения. (1 минута.) Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение на этот счет... Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня. Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять.

А теперь потянись, напряги и расслабь все свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим.

Анализ упражнения:

- Кто был твоим верным другом?
- Как ты чувствовал себя в этом упражнении?
- Чем тебе смог помочь верный друг?

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные». Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи. Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение: Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки младших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня самооценки, притязаний и расхождений между притязаниями и самооценкой младших подростков по методике «Шкала измерения самооценки» (Т. Дембо- С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан) после реализации программы

№	Кол-во набранных баллов Самооценка	Уровень самооценки	Кол-во набранных баллов (притязания)	Уровень притязаний	Кол-во набранных баллов (разница ПР-СО)	Уровень (разница ПР-СО)
1	75	завышенный	89	норма	14	норма
2	53	норма	74	норма	21	норма
3	52	норма	69	норма	17	норма
4	70	норма	90	завышенный	20	норма
5	72	норма	95	завышенный	23	завышенный
6	65	норма	89	норма	24	завышенный
7	75	завышенный	87	норма	12	норма
8	57	норма	76	норма	19	норма
9	71	норма	92	завышенный	21	норма
10	73	норма	95	завышенный	22	норма
11	68	норма	77	норма	9	норма
12	76	завышенный	97	завышенный	21	норма
13	44	заниженный	70	норма	26	завышенный
14	63	норма	83	норма	20	норма
15	70	норма	89	норма	19	норма
16	72	норма	84	норма	12	норма
17	64	норма	84	норма	20	норма
18	73	норма	89	норма	16	норма
19	74	норма	95	завышенный	21	норма
20	65	норма	81	норма	16	норма
21	69	норма	84	норма	15	норма
22	72	норма	91	завышенный	19	норма
23	51	норма	74	норма	23	завышенный
24	62	норма	84	норма	22	норма
25	70	норма	91	завышенный	21	норма

Итого:

Средний и высокий (норма) уровень самооценки – 84 % (21 чел.)

Завышенный уровень самооценки – 12 % (3 чел.).

Заниженный уровень самооценки – 4 % (1 чел.).

Норма уровня притязаний – 68 % (17 чел.).

Завышенный уровень притязаний – 32 % (8 чел.).

Заниженный уровень притязаний – 0.

Норма расхождений ПР-СО – 84 % (21 чел.).

Завышенный уровень расхождений ПР-СО – 16 % (4 чел.).

Заниженный уровень расхождений ПР-СО – 0.

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

№	Кол-во набранных баллов	Уровень самооценки
1	-1	норма
2	+1	норма
3	-4	заниженная
4	+3	норма
5	-2	норма
6	-5	заниженная
7	+3	норма
8	+2	норма
9	+1	норма
10	+6	завышенная
11	-1	норма
12	+2	норма
13	-3	норма
14	+1	норма
15	+2	норма
16	+1	норма
17	0	норма
18	+6	завышенная
19	+1	норма
20	+2	норма
21	-1	норма
22	-2	норма
23	-3	норма
24	0	норма
25	+3	норма

Итого:

Норма – 84 % (21 чел.).

Завышенный – 8 % (2 чел.).

Заниженный – 8 % (2 чел.).

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня самооценки шестиклассников по методике «Определение самооценки» (Р.В. Овчарова) после реализации программы

№	Кол-во набранных баллов	Уровень самооценки
1	23	норма
2	21	норма
3	12	заниженная
4	22	норма
5	23	норма
6	13	норма
7	27	завышенная
8	20	норма
9	21	норма
10	23	норма
11	15	норма
12	18	норма
13	12	заниженная
14	18	норма
15	21	норма
16	13	норма
17	15	норма
18	19	норма
19	23	норма
20	19	норма
21	17	норма
22	19	норма
23	12	заниженная
24	22	норма
25	14	норма

Итого:

Норма – 84 % (21 чел.).

Завышенный – 4 % (1 чел.).

Заниженный – 12 % (3 чел.).

Таблица 4.4 – Результаты ранжирования критерия Вилкоксона (Т) самооценки младших подростков

№	Уровень самооценки до реализации программы	Уровень самооценки после реализации программы	Сдвиг До/после	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	77	75	-2	2	3.5
3	41	52	-11	11	13
5	71	72	+1	1	1.5
6	62	65	+3	3	6
7	78	75	-3	3	6
9	69	71	+2	2	3.5
10	76	73	-3	3	6
12	81	76	-5	5	9.5

Продолжение таблицы 4.4

13	39	44	-5	5	9.5
16	66	72	+6	6	11
18	74	73	-1	1	1.5
19	83	74	-9	9	12
23	47	51	-4	4	8
Σ	-	-	-	-	22

Положительных сдвигов – 9 (Типичный – самооценка ближе к норме).

Отрицательных сдвигов – 4 (Нетипичный – самооценка ниже или выше нормы).

Таблица 4.5 – Результаты ранжирования критерия Вилкоксона (Т) самооценки младших школьников

№	Уровень самооценки до реализации программы	Уровень самооценки после реализации программы	Сдвиг До/после	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	-3	-1	-2	2	8.5
3	-6	-4	-2	2	8.5
5	-4	-2	-2	2	8.5
6	-7	-5	-2	2	8.5
7	+5	+3	-2	2	8.5
9	0	+1	-1	1	2.5
10	+6	+6	0	0	
12	+3	+2	-1	1	2.5
13	-5	-3	-2	2	8.5
16	-2	+1	-1	1	2.5
18	+5	+6	+1	1	2.5
19	+3	+1	-2	2	8.5
23	-5	-3	-2	2	8.5
Σ	-	-	-	-	2.5

Нулевых сдвигов – 3; $n = 13 - 1 = 12$.

Положительных сдвигов – 11 (Типичных сдвигов).

Отрицательных сдвигов – 1 (Нетипичных сдвигов).

Таблица 4.6 – Результаты ранжирования критерия Вилкоксона (Т) самооценки младших школьников

№	Уровень самооценки до	Уровень самооценки после	Сдвиг (после-до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	23	23	0	0	
3	11	13	-2	2	4.5
5	23	23	0	0	
6	10	13	-3	3	7
7	26	27	+1	1	2
9	21	21	0	0	
10	26	23	-3	3	7
12	18	18	0	0	
13	9	12	-3	3	7
16	12	13	-1	1	2

Продолжение таблицы 4.6

18	20	19	-1	1	2
19	23	23	0	0	
23	10	12	-2	2	4.5
Σ	-	-	-	-	1

Нулевых сдвигов – 5; $n = 13 - 5 = 8$.

Положительных сдвигов – 7 (Типичных сдвигов).

Отрицательных сдвигов – 1 (Нетипичных сдвигов).