



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки студента
педагогического ВУЗа**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

60,52 % авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«17» 06 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ОФ-422-227-4-1

У Юйхао У Юйхао

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Терехова Галина Владимировна

Г.В. Терехова

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	8
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки личности.....	8
1.2 Особенности самооценки студента педагогического вуза.....	20
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза	34
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....	44
2.1 Этапы, методы и методики исследования	44
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	50
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....	55
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза	55
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	62
3.3 Психолого-педагогические рекомендации студентам по коррекции самооценки	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки студента педагогического вуза	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки студента педагогического вуза.....	96

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции студента педагогического вуза....	109

ВВЕДЕНИЕ

Актуальной задачей современной системы образования является психологическое сопровождение студентов как участников образовательного процесса в отношении их личностного и профессионального развития.

При изучении феномена самооценки мы, исходя из определения психологов, считаем, что самооценка – это характеристика личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Самооценка – ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов индивида. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида.

Самооценка – компонент развития самосознания, осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

На современном этапе система среднего специального и высшего образования России переживает период трансформации. В ее основе лежит гуманизация учебно-воспитательного процесса, предполагающая глубокое изучение личности учащегося, заботу о его здоровье и индивидуальный подход к обучению.

Основной целью образовательной является вооружение студентов системой профессиональных знаний, умений, навыков и применение их на

практике, однако психолого-педагогическому сопровождению развития студентов уделяется недостаточно внимания. Между тем как психологическое здоровье позволяет личности стать самодостаточной, иметь собственную точку зрения.

Исследование самооценки является одной из проблем психологической науки и наиболее подробно освещается в трудах отечественных психологов Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.В. Захаровой, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и др., а также в работах зарубежных психологов У. Джемса, Р. Бернса, Ю. Келли и др.

В работах представленных авторов исследована и обоснована сущность самооценки, её содержание и структурные элементы. Самооценка определяется как личностное образование, участвующее непосредственно в регуляции деятельности и поведения личности [35, с.216].

Самооценка – основа структуры личности, активно формирующаяся самой личностью и отображающая качественность её внутреннего мира. Ценности, принятые личностью, составляют основу самооценки и определяют её как механизм саморегуляции поведения.

По мнению А.И. Леонтьева, «самооценка является одним из существенных условий, благодаря которым индивид становится личностью. Она развивает потребность соответствовать не только уровню требований окружающих, но и внутреннему локус контролю».

Самооценка играет решающую и регулирующую роль в развитии личности студента вуза в период его профессионального становления как специалиста.

В условиях современных тенденций развития образования, поиска новых средств педагогического воздействия, позволяющих эффективно организовать процесс воспитания и обучения, учитывая развитие личностных особенностей учащихся, способных самостоятельно

регулировать свое поведение и деятельность, определять перспективы своего личностного развития, вопрос исследования взаимосвязи самооценки и успешности учебной деятельности учащихся продолжает оставаться актуальным.

Актуальность рассматриваемых вопросов определила выбор темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция самооценки студента педагогического вуза».

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

Объект исследования: самооценка студента.

Предмет исследования: коррекция самооценки студента педагогического вуза.

Гипотеза исследования: уровень самооценки студентов педагогического вуза изменится до нормальных значений в результате реализации программы по психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности самооценки студента педагогического вуза.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза.
4. Определить этапы исследования, подобрать оптимальные методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать его результаты.
6. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации студентам по коррекции самооценки.

Методы и методики исследования

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Диагностика уровня самооценки личности» (С.В. Ковалева); «Уровень притязаний» (К. Шварцландер);

3 Математико-статистические: выборочное среднее значение, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. В исследовании принимали участие 20 студентов 2 курса, в возрасте 18-20 лет.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, заключения, трех глав основного текста, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки личности

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором поведения. От самооценки зависят взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности и развитие личности. Самооценка получает объективное выражение в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других [18, с.132].

Самооценка – элемент самосознания, как некоторая ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. Главные функции, которые выполняются самооценкой, – регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

Концепция самооценки личности остается одной из важнейших тем в психологии и педагогике. Понимание собственной ценности, уверенность в своих способностях и внутренняя оценка себя играют решающую роль в формировании личности и поведенческих шаблонов [20, с.119].

Различные теории, представленные выдающимися психологами, такими как К. Роджерс, М. Розенберг, М. Чиксентмихайи и другими, анализируют процессы формирования, влияния социальной среды и саморазвития на самооценку личности.

Самооценка личности – это отражение внутреннего зеркала, где каждый из нас находит свое отражение и оценивает себя. Взглянуть в это зеркало иногда может быть сложно: там отразятся не только наши достоинства, но и недостатки. Это сложный психологический механизм, который многие известные ученые пытались понять.

Карл Роджерс утверждал, что внутреннее понимание самого себя, его «я», формируется через наше взаимодействие с окружающим миром, через восприятие, которое другие люди имеют о нас. Это, по его мнению, и определяет, как мы видим и оцениваем себя [33, с.34].

Рассматривал состояние «потока» М. Чиксентмихайи, с другой стороны, когда мы полностью поглощены деятельностью и достигаем максимального удовлетворения от процесса. В этом состоянии мы часто чувствуем себя более уверенно и оцениваем свои способности выше. И последний подчеркивал, что наше понимание себя зависит от социальных норм и стандартов, которые нас окружают. Оценка себя нередко происходит через призму того, насколько мы соответствуем общепринятым идеям и ожиданиям общества [50, с.151].

В психологии существует множество работ, посвященных изучению самооценки. Большинство из них анализируют самооценку в качестве уже сложившегося образования.

Нет ничего более сложного и более важного, чем трезвая, объективная самооценка. Сложно беспристрастно контролировать свое поведение, последствия своих поступков, еще более сложно объективно оценить свое место в обществе, свои возможности, т.к. психофизиологический потенциал во многом определяется врожденными генетическими задатками, типом высшей нервной деятельности и эмоционально-волевой сферой.

Сформировавшиеся представления о себе также определяют ожидания человека в отношении своего будущего.

Во многих исследованиях понимание личности связано с пониманием сущности самооценки. У некоторых авторов самооценка, как и личность, признаётся изначально конфликтной [30, с.62]. В ряде работ становление личности и её самосознание рассматриваются как процесс идентификации, в котором самооценка выполняет роль самоподкрепления [35, с.18]. «...Свойство человека осознавать, что он является субъектом деятельности и притом субъектом со специфической, психологической и социально-нравственной характеристикой, мы и называем самосознанием» [26, с.39].

С позиций личностного подхода к определению самооценки как элемента структуры самосознания рассматриваются работы Б.Г. Ананьева [1], Л.И. Божович [по 7, с.14], С.Л. Рубинштейна [35], дающие определение самооценке как стороне самосознания личности, продукту её развития, порождённому всей жизнедеятельностью.

Становление самооценки начинается в детском возрасте. Социальная самооценка ребёнка зависит от оценивания его взрослыми людьми. Ребёнок строит оценку своих действий и поступков, повторяя оценки взрослых. Исследуя самооценку, Б.Г. Ананьев отмечал, что развитие самооценки детей начинается с познания других людей, а также первоначально оценка себя и своих поступков (ребёнком) является прямым выражением оценки других лиц, руководящих развитием. По существу, такая форма отношения к себе не является его самооценкой, и лишь в дальнейшем образуются известные элементы самостоятельного представления о себе [1, с.210].

Исходя из этой теории, можно рассматривать, что студент, поступивший в вуз, осуществляет самооценку и самопознание своих профессиональных качеств с познания уровня профессионализма преподавателей.

По теории С.Л. Рубинштейна, основные направления развития самооценки как компонента самосознания состоят в следующем:

«Развитие самосознания проходит ... через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении самого себя ко всё более углублённому самопознанию, соединяющемуся затем со всё более определённой и иногда резко колеблющейся самооценкой. В процессе развития самосознания, – пишет он, – самооценка переходит от отражения случайных черт к осознанию своеобразия своей личности в целом» [35, с.679].

Психолого-педагогический аспект исследования самосознания неразрывно связан с философским, но предполагает раскрытие специфики самосознания как особого процесса человеческой психики, направленного на саморегулирование личностью своих действий в сфере поведения и деятельности на основе эмоционально-ценностного отношения к себе, с учётом влияния процессов воспитания и обучения.

Учёные-философы Э.В. Ильенкова [15, с.115], А.Г. Спиркина [40, с.38] рассматривали проблему самосознания как философскую категорию и др. Анализ данного аспекта самосознания связан с выявлением его гносеологической сущности, выяснением его отношения с объективным бытием личности.

В философском словаре понятие самосознания формулируется как «выделение человеком себя и объективного мира, осознание и оценка своего отношения к миру, себя как личности, своих поступков, действий, мыслей и чувств» [45, с.388].

Осознавая существование мира объектов, того, что находится вне человека, человек отделяет себя от внешнего мира. Там – объект, а здесь – Я. В процессе осознания объекта всегда присутствует скрытая черта - не Я. Возникает полярное взаимоотношение объекта «не Я» и субъекта «Я». Принадлежность образов объектов Я человека вызывает у него представление о себе как об особой реальности, противостоящей миру объектов и, вместе с тем, отличной от других подобных ему Я. Выделив

своё Я, человек может смотреть на себя как на нечто самостоятельное по отношению к себе же, то есть как на объект.

По мнению учёных (И.С. Кон, Р. Мейли), способность к самоотражению своего Я включает в себе одно из важных оснований объективного исследования самосознания. В том, как личность представляет свое Я, отражается мера её осознания себя и уровень зрелости личности в целом [21, с.475].

Несколько иначе понятие самосознания определяется в психологическом контексте и часто отождествляется с «Я – концепцией», «относительно устойчивой, в большей или меньшей степени осознанной, переживаемой как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит своё взаимодействие с другими людьми и относится к себе» [27, с.475].

В педагогическом аспекте данная категория определяется следующим образом: «это осознание человеком самого себя как члена общества, своих взаимоотношений с окружающим миром, другими людьми, своих действий и поступков, мыслей и чувств, всего многообразия качеств личности» [41, с.497].

Таким образом, самосознание – это осознание отношения человека к самому себе как субъекту деятельности. Оно возникает лишь на определённом уровне онтогенетического развития, когда возникает необходимость в самооценке, самоконтроле, самовоспитании и развитии своих социальных качеств и функций, осознание этой необходимости [1; 18; 30; 35; 41].

Самосознание отражает динамические аспекты личности: ее развитие, опыт, текущие психические явления, возможности. Такое отражение основано на многочисленных отношениях, возникающих в процессе жизнедеятельности. Эти отношения развивают знание о себе, вместе с которым возникает достаточно объективное отношение к себе как к личности. То есть для проявления различных аспектов самосознания, а в

его составе и самооценки, необходима определённая сформированность мышления, особенно таких его свойств, как абстракция, обобщение, анализ, прогнозирование, позволяющих человеку составить представление и понятие о своём «Я».

И.И. Чеснокова рассматривает самооценку как особое образование самосознания, объединяющее, с одной стороны, результаты интегративной работы в сфере самопознания, и в сфере эмоционально-ценностного отношения – с другой [48, с.76].

Самосознание является формой проявления сознания, отражающей её субъективные, личностные уровни. Если сознание ориентируется на весь объективный мир, то самосознание – на саму личность, которая выступает и как субъект, и как объект познания [48 с.81].

С позиций личностного подхода В.И. Слободчиков и Е.Н. Исаев дают определение самооценке как компоненту самосознания, включающему в себя и знание о собственной самости, оценку человеком самого себя и шкалу значимых ценностей, относительно которой определяется эта оценка [38, с.40].

Исследователи В.И. Слободчиков, Е.Н. Исаев отмечают, что самосознание как осознание себя, как сознание своей самости в зависимости от целей и задач, стоящих перед человеком, может принимать различные формы и проявляться как самопознание, как самооценка, как самоконтроль, как самопринятие. Сущность самопознания при этом составляет «нацеленность человека на познание своих физических (телесных), душевных, духовных возможностей и качеств, своего места среди других людей» [38, с.42].

По мнению авторов, самопознание является основой развития постоянного самоконтроля и саморегуляции человека (осознание, оценка субъектом собственных действий, психических состояний), также оно может выступать и в качестве основы для реализации оценочного отношения к самому себе, то есть самооценки [38, с.44].

Следовательно, становление профессиональной самооценки студентов происходит при познании себя с позиций специфики и шкалы значимых ценностей профессиональной деятельности. Результатом самопознания человека является выработка им системы представлений о самом себе или «образа Я».

Рассматривая самооценку как структурный элемент «Я - концепции», Р. Мейли, даёт ей определение как компоненту или вербализованному эквиваленту «образа Я». В связи с этим, выделяя некоторые аспекты «образа Я», американский психолог Р. Мейли отмечает составленный человеком образ своего внешнего вида и оценку самого себя [21, с.321]. Самооценка у него выступает показателем степени удовлетворённости собой.

«Образ Я» представляет собой сложное, многокомпонентное явление, включающее знание человека о себе в данный период жизни, представление о том, каким он может стать, каким он должен быть, знание о том, как проявить себя, знание о том, как его воспринимают окружающие. Важная особенность этих знаний – их противоречивость, стимулирующая процесс дальнейшего самопознания и самовоспитания [16, с.117]. Для нашего исследования значимой является идея, что «образ Я» должен включать в себя знание возможностей в выбранной субъектом профессии, уровень подготовленности в ней, представление о том, какой может быть успешность этой деятельности, понимание предстоящих трудностей и степени проявления волевых усилий [52, с.169].

Предвосхищая результаты некоторых современных исследователей личности, представитель американской школы У. Джемс указывал, что самооценка зависит не от успеха деятельности, а от отношения успеха к притязаниям личности [8, с. 6]: «Человек должен тщательно рассмотреть различные стороны своей жизни, чтобы искать спасение в развитии глубочайшей, сильнейшей стороны своего «Я». Все другие стороны нашего "Я" призрачны, только одна имеет реальное основание в нашем

характере, следовательно, её развитие обеспечено. Неудачи в развитии именно этой стороны – суть действительно неудачи, вызывающие стыд, а успех – действительно успех, приносящий нам истинную радость» [8, с. 35].

В исследованиях А.И. Липкиной, Л.И. Рувинского, В.И. Кунициной самооценка определяется через знание и отношение личности к себе.

В исследовании А.И. Липкиной: «Самооценка – отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику» [19, с. 6].

В своих статьях Л.И. Рувинский считает, что «самооценка есть знание человеком себя самого и отношение к себе в их единстве» [36, с.142].

Большинством исследователей самооценка рассматривается как элемент целостной структуры личности, как свойство личности (Л.И. Божович, А.М. Малахова, Е.И. Савонько, А.Е. Соловьёва).

Развитие самооценки идёт в процессе становления личности, а с другой - уровень развития самооценки рассматривается как один из показателей её сформированности. Часть авторов рассматривают самооценку или её различные составляющие, например, отношение к своим возможностям, как черты характера (М.Г. Казакина, О.В. Петунин, Ю.А. Цагарелли). В этом случае самооценка включается в подструктуру отношений личности, переходящих в черты характера. Как отмечает Б.Г. Ананьев, «структурной интеграцией отношений является именно характер личности» [1, с.16].

В работах А.А. Дергач, А.А. Исаева, О.В. Петунина указывается на связь самооценки с другими свойствами и качествами личности, в частности, с темпераментом. К числу более распространённых можно отнести определение самооценки как проекции осознаваемых качеств личности на внутренний эталон, который развивается у человека во

взаимодействии со средой под влиянием окружающих людей (С.А. Буддаси, Дж. Гласе, Дж. Стэнли) [39, с.17].

В некоторых определениях подчёркивается синтез в самооценке «имеющегося» и «возможного». А.И. Липкина [19, с.27], рассматривая самооценку как свойство личности, определяет её как сложное, динамическое личностное образование, в котором интегрируются как представления об уже достигнутом, так и «проект будущего», имеющий значение для регуляции поведения и деятельности.

Большинство исследователей отмечают сложность, многогранность, динамичность этого свойства личности, следовательно, в рамках гуманно-ориентированного подхода к определению самооценки и выявлению её места в структуре личности пока нет единого мнения.

Феномен самооценки, представляемый У. Джемсом в когнитивных и эмоциональных тонах, – это прежде всего довольство или недовольство собой [8, с.56].

В ряде исследований различают два уровня самооценки: когнитивный и эмотивный. Кроме этого, признается существование самооценки, которая выступает в различных обозначениях: «когнитивная», «интеллектуальная» самооценка, «когнитивный уровень» образа «Я» и т.д. Это, по мнению Д.В. Ольшанского, содержательные характеристики самооценки, принципиально отличные от ситуативно-целостного, эмотивного по природе самоуважения [130, с.62].

Исследования по проблеме самооценки в основном направлены на установление корреляций между её особенностями и различными сторонами поведения человека, а также чертами его личности.

Указывая на тенденцию человека описывать самого себя (так же, как и других), П.Я. Розен описывает, что с помощью различного рода стереотипов члены группы стараются приписать себе характеристики, которые, по их мнению, типичны для данной группы, если она их привлекает, если они хотели бы себя с ней идентифицировать [34, с.27].

В условиях успеха-неуспеха в учебной деятельности изучала самооценку З.В. Кузьмина [16, с.242]. Ею было выделено у обучаемых 4 группы самооценок: равномерно низкая самооценка; равномерно высокая; низкая самооценка лабильных и относительно устойчивых качеств; высокая самооценка лабильных и низкая относительно устойчивых качеств.

В результате исследования она пришла к выводу, что «...самооценка, выступая в качестве структурного компонента психического склада личности, определяет её ориентированность на определенный вид деятельности» [16 с.14].

В своем исследовании З.В. Кузьмина представляет самооценку как иерархическую структуру, в которой оцениваемые качества соподчинены определенным образом. «Вопрос о том, какой из элементов структуры самооценки является доминирующим, может быть разрешен только в том случае, если становится известным, что выступает в качестве мотива деятельности, на какие личностные качества ориентируется субъект, какие качества для него являются более значимыми» [16, с.16].

В работе З.В. Кузьминой предпринята конструктивная попытка структурно-функционального и динамического подхода к самооценке.

В ряде работ можно проследить зависимость самооценки от результатов деятельности. Так, исследователь В.Ф. Сафин при изучении адекватности и устойчивости самооценки обнаружил, что с возрастом зависимость самооценки результатов деятельности от предшествующих успехов ослабевает, а зависимость устойчивости самооценки от значимости этой деятельности усиливается [36, с.46].

Исследовала уровень притязаний в связи с ценностными ориентациями обучаемых и их учебным статусом Л.С. Сапожникова. Оказалось, что чем выше уровень их успеваемости, тем более адекватен у них характер притязаний. Плохо успевающим учащимся труднее быть

объективными, так как, принимая желаемое за действительное, они легче «уходят» от неудач в учении [37, с.65].

Научный интерес представляет сделанный Л.В. Берцфан и А.В. Захаровой вывод о том, что «хорошо сформированная оценка является одной из предпосылок интереса к самому процессу учения» [4, с. 59]. Несомненной заслугой этих авторов является попытка рассмотреть реальный психолого-педагогический процесс развития самооценки.

Интересно трактует понятие самооценки научное сообщество в рамках «Я – концепции», через установку по отношению индивида к самому себе, образ «Я», самоуважение.

«Я – концепция» представляет собой «относительно устойчивую самооценку, в большей или меньшей степени осознанную, переживаемую как неповторимую систему представлений индивида о себе, на основе которой он строит своё взаимодействие с другими людьми и относится к себе». Это целостный, не лишённый внутренних противоречий образ собственного Я, выступающий как установка по отношению к самому себе и включающий компоненты: когнитивный – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д., то есть самосознание; эмоциональный – самоуважение, себялюбие, самоуничтожение и т.д.; оценочно-волевой – стремление повысить самооценку, завоевать уважение и т.д.

Некоторые авторы, в частности Р. Бернс, включают ещё и поведенческий компонент как модификацию в поведении установок на себя [3, с.375].

Составляющими «Я – концепции» выступают: реальное Я (представление о себе в настоящем времени); идеальное Я (то, каким объект, по его мнению, должен был бы стать, ориентируясь на моральные нормы); динамическое Я (то, каким субъект намерен стать); фантастическое Я (то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось возможным) [3, с. 376].

Определяет «Я – концепцию» Р.Бернс как динамическую систему представлений человека о себе, складывающуюся из осознания человеком своих физических, интеллектуальных, нравственных и иных качеств, их самооценки. Следовательно, «Я – концепция» – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжённая с их оценкой. Р. Бернс акцентирует внимание на том, что развитие «Я – концепции» во многом обусловлено качеством социального взаимодействия, при этом подчёркивает, что, развившись, она приобретает относительную самостоятельность и начинает играть важную роль в жизни индивида.

Выделяет Р. Бернс три составляющие «Я – концепции»: когнитивную, оценочную, поведенческую.

Особенность «Я – концепции» как комплекса установок заключается в том, что объектом в данном случае является сам носитель установки. Благодаря этой самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом, Я, являются сильными и устойчивыми.

Вклад в изучение проблемы становления «Я – концепции» внёс американский психолог К. Роджерс. Он установил, что каждый человек изначально обладает потребностью в сохранении, защите, развитии своей «Я - концепции», выделил необходимые и достаточные условия для позитивных личностных изменений: эмпатию, позитивное отношение к ученику, искренность и неподдельность в обращении с учеником [33, с.397].

Работы по разработке теории «Я – концепции» представленных учёных имеют наибольшее значение для процесса становления профессиональной самооценки. Её структурные элементы «Я – реальное» – это те базовые качества, с которыми студент приступает к учебной деятельности, «Я – идеальное» – это тот уровень подготовки, диктуемый регламентирующей документацией, социальными условиями, складывающимися в обществе, который они должны достичь.

Таким образом, самооценка — это психологическое понятие, которое относится к общей оценке и восприятию индивидом собственной значимости, ценности и возможностей. Она играет решающую роль в формировании мыслей, эмоций, поведения и общего психологического благополучия человека.

Феномен самооценки рассматривается с точки зрения двух основных подходов: личностного и деятельностного. Адекватность самооценки характеризуется мерой совпадения оценки индивидом своей деятельности с внешними оценками этих результатов, характером отражения этого совпадения в его сознании. Понятие самосознания в целом лежит в основе проявляемых определений самооценки, также содержит в своей структуре и самопознание, самоконтроль, самопринятие, которые влияют на динамические характеристики личности. Проявление структурных составляющих самосознания и самооценки, в том числе, зависит от уровня развития свойств мышления (абстракции, обобщения, анализа, прогнозирования), позволяющих человеку составить представление и понятие о своём «Я». Уровень адекватности самооценки обусловлен уровнем развития «Я – концепции». Самооценка развивается в течение всей жизнедеятельности, поделённой на два глобальных этапа: до профессионального самоопределения (от рождения до окончания учебной деятельности).

1.2 Особенности самооценки студента педагогического вуза

Учебная деятельность студентов педагогических вузов имеет уникальную направленность: студенты педагогических вузов часто имеют особенности, которые отличают её от учебной деятельности студентов других специальностей. Вот некоторые из них:

– практическая в практических занятиях, стажировках и педагогической практике, что позволяет им применять теоретические знания на практике;

– интерактивные методы обучения: в педагогических вузах акцент делается на использование интерактивных методов обучения, таких как групповые дискуссии, ролевые игры и проектная деятельность, что способствует развитию коммуникативных навыков;

– формирование профессиональных компетенций: учебная деятельность направлена на формирование не только теоретических знаний, но и практических навыков, необходимых для будущей профессии учителя;

– междисциплинарный подход: студенты изучают широкий спектр дисциплин, включая психологию, педагогику, методику преподавания, что позволяет им получить комплексное представление о процессе обучения;

– социальная ответственность: будущие педагоги осознают свою роль в обществе и ответственность за воспитание и обучение подрастающего поколения, что влияет на их учебную мотивацию и подход к обучению;

– критическое мышление и рефлексия: Важной частью учебного процесса является развитие критического мышления и способности к рефлексии, что помогает студентам анализировать свои действия и улучшать педагогическую практику [31, с.65].

Эти особенности делают учебную деятельность студентов педагогических вузов уникальной и важной для формирования квалифицированных специалистов в области образования.

Студенческий возраст является тем периодом, когда происходит особенно активное физическое и умственное развитие личности. В данный период растет работоспособность, активная деятельность и продуктивность. Также в студенческом возрасте развивается вербальный

интеллект, наблюдательность, культура наблюдения, максимализм, стремление и многие другие качества [29, с.83].

Студенчество – это социальная группа людей, объединённых общими интересами, целями и опытом, связанными с обучением в высших учебных заведениях. В контексте педагогических вузов, студенты этой группы не только осваивают теоретические знания, но и развивают практические навыки, необходимые для будущей профессии.

Студенчество – это социальная группа людей в системе высшего образования, имеющая цель, роль и характеризующаяся условиями жизни, быта, общественным поведением, труда, психологией и системой ценностной ориентации. Каждая такая социальная группа может характеризоваться по специфическим особенностям и выполнять социальные роли и функции. При этом ВУЗ должен создавать необходимые условия, позволяющие сформировать высокопрофильного члена сообщества, которое стремится не просто занять определенную нишу, но и развиваться в ней, самосовершенствоваться и достигать профессиональные вершины.

Студенчество как социальная группа характеризуется ориентацией на профессиональную деятельность и сформированностью отношения к будущей профессии.

При изучении особенностей и признаков студенческого возраста, особое внимание уделяется формированию индивидуальности и самоотношению с учетом возрастной категории, мировоззрения, максимализма и других характеристик [24, с.18].

Учебная деятельность – синоним «научение», «учение», «обучение» [17, с.101]. Классическая советская педагогика и психология определяла данный феномен в качестве основополагающего типа деятельности, который развивается в младшем школьном возрасте.

Деятельность студентов относится к категории основного социального значения, согласно которому специалисты подготавливаются

по разным критериям, профилям и потребностям, которые реализуются в дальнейшем с определенным образованием и воспитанием, она формирует не только их личность, но и влияет на развитие общества в целом. Студенты педагогических вузов, в частности, играют ключевую роль в подготовке будущих специалистов, что делает их учебную деятельность особенно важной. [49, с.121].

Учебная деятельность относится к категории основной, ведущей в студенческом возрасте и позволяет достигать основные цели для подготовки будущих специалистов. Учебная деятельность позволяет развивать психические, психологические и иные свойства у студентов, с помощью которых будут развиваться навыки, умения и приобретаться профессиональные знания. Учебная деятельность относится к категории сложных явлений и характеризуется разными целями, мотивами и познавательными процессами, которая начинается с функционирования сложных творческих процессов, а заканчивается эмоциональными проявлениями [8, с.215].

Учебная деятельность отличается по многим параметрам и факторам от школьной деятельности, где основой выступает желание получить необходимые знания.

Главное отличие в том, что учебная деятельность имеет профессиональное направление, в результате чего она становится учебно-профессиональной. Это происходит из-за освоения способов и опыта профессионального решения во время практических задач, с которыми сталкиваются студенты в будущем [52, с.169].

Во время учебной деятельности, студент испытывает колоссальную умственную нагрузку. Учебная деятельность и ее феномен относятся к категории психологических. Мотивы могут изменяться стихийно и целенаправленно. Мотивы зависят от самих студентов, их особенностей и профессиональной направленности вуза [49, с.44].

В процессе учебной деятельности, у студентов могут произойти нежелательные изменения: утрата внутренней организованности; снижение памяти или ухудшение мышления; колебание эффективности; потеря цели; ослабление эффективности; остановка обучения.

Трудности в процессе обучения зависят от того, на каком этапе обучения находится студент. Первокурсники испытывают проблемы, связанные с адаптацией и пониманием новых требований, условий, правил.

На протяжении двух-трех лет обучения, студенты могут испытывать разочарование или потерять интерес к учебе, что приведет к снижению учебной мотивации. Студенты выпускники должны определять дальнейший профессиональный путь, исходя из желаемого и достигнутого в своем развитии.

Учебная деятельность студентов играет важную роль в их профессиональном и личностном развитии в процессе вузовского обучения и определяет их будущее становление как профессионалов. Изучение особенностей учебной деятельности приобретает особую значимость в отношении студентов педагогических вузов – будущих практических работников в системе образования.

Психологическая готовность студентов к обучению в вузе – это готовность к усвоению знаний и умений, которые предусмотрены программами обучения, реализующиеся в форме учебной деятельности.

Психологическая структура учебной деятельности – это «целостное единство компонентов (учебно-важных качеств), объединенных устойчивыми взаимосвязями, которые побуждают, программируют, регулируют и реализуют учебную деятельность» [11, с. 102].

Учебно-важные качества – это такие психические качества, которые имеют влияние на успешность обучения [11, с.103].

Психологическая готовность студентов к обучению в вузе является важным аспектом их успешной учебной деятельности. Она включает в себя несколько ключевых компонентов:

Мотивация: студенты должны иметь внутреннюю мотивацию к обучению, стремление к знаниям и пониманию своей профессиональной цели.

Самоорганизация: умение планировать свое время, расставлять приоритеты и организовывать учебный процесс.

Эмоциональная устойчивость: способность справляться со стрессом и эмоциональными нагрузками, которые могут возникать в процессе обучения.

Критическое мышление: умение анализировать информацию, делать выводы и принимать обоснованные решения.

Коммуникативные навыки: способность эффективно взаимодействовать с преподавателями и сокурсниками, что важно для успешного обучения и участия в групповых проектах.

Адаптивность: готовность к изменениям и новым условиям, что особенно актуально в условиях современного образования.

Психологическая готовность студентов к обучению в вузе влияет на их академическую успеваемость и общее удовлетворение от учебного процесса.

По мнению Т.В. Жуковой «Психологическую структуру учебной деятельности студентов определяют следующие функциональные блоки, и входящие в эти блоки учебно-важные качества: личностно-мотивационный (УВК: потребность в достижении, коммуникабельность, эмпатия, отношение к себе); представление о целях деятельности и принятие учебной задачи (УВК: принятие учебной задачи, профессиональная направленность); представление о способах выполнения информационная основа учебной деятельности (УВК: мышление логическое, гибкость мышления, вербальная память, логическая память, произвольность внимания); управление деятельностью (УВК: обучаемость, произвольная регуляция деятельности)» [11, с.34].

В развитии учебная деятельность студентов осуществляет три стадии (первичная интеграция, дезинтеграция и вторичная интеграция) и стремиться к оптимуму в развитии, уровню, который соответствует целям и задачам учебно-профессиональной деятельности.

Учебная деятельность студентов педагогических вузов имеет свои особенности, которые определяются как социальными, так и психологическими факторами.

Выделим особенности учебной деятельности студентов педагогических вузов.

Социальная группа: студенчество представляет собой уникальную социальную группу, которая формируется на основе общих интересов, целей и ценностей. Важно учитывать, что студенты педагогических вузов часто имеют особую мотивацию, связанную с будущей профессиональной деятельностью.

Социальное значение: деятельность студентов имеет основное социальное значение, так как они не только получают знания, но и формируют свои профессиональные навыки, которые будут востребованы в будущем. Это влияет на качество образования и подготовку кадров в сфере педагогики.

Психологическая готовность: психологическая готовность студентов к обучению в вузе играет ключевую роль. Она включает в себя не только мотивацию, но и способность к самоорганизации, управлению временем и стрессом, что особенно важно в условиях высокой учебной нагрузки.

Стадии учебной деятельности: учебная деятельность студентов проходит через три стадии, рассмотрим их.

Первичная интеграция: на этом этапе студенты начинают осваивать учебный процесс, знакомятся с требованиями и ожиданиями.

Дезинтеграция: в этот период могут возникать трудности, связанные с адаптацией к новым условиям, что может привести к снижению мотивации и успеваемости.

Вторичная интеграция: на этой стадии студенты достигают оптимального уровня развития, который соответствует целям и задачам учебно-профессиональной деятельности.

Таким образом, учебная деятельность студентов педагогических вузов является многогранным процессом, который требует внимания к различным аспектам их подготовки и развития.

Таким образом, можно сделать вывод, что учебная деятельность студентов является сложным феноменом, успешность которого детерминирована множеством факторов и мотивов. Вместе с тем, этот процесс не лишен проблем и препятствий, влияние которых нивелируется организацией психологического сопровождения процесса профессиональной подготовки будущих специалистов.

Выделим особенности самооценки студентов, как одного из факторов успешности учебной деятельности.

Период обучения в университете и то, как обучающийся справляется с проблемами, возникающими в этом процессе, очень важны для протекания его дальнейшей жизни. Самооценка, т.е. оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, являясь регулятором поведения человека, влияет на эффективность его учебной и профессиональной деятельности. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний. Уровень притязаний формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности.

Теоретическое обоснование актуальности развития и коррекции самооценки учебной деятельности студентов педагогического вуза включает в себя несколько ключевых аспектов.

Самооценка – это субъективная оценка студентом своих способностей, знаний и умений. Она может оказывать значительное влияние на мотивацию и, как следствие, на успешность учебной деятельности.

Высокая самооценка может способствовать уверенности в своих силах, что, в свою очередь, ведет к более активному участию в учебном процессе, стремлению к новым знаниям и навыкам. Напротив, низкая самооценка может вызывать страх перед неудачами и снижать мотивацию к обучению.

Мы считаем, что студенты с высокой самооценкой чаще достигают высоких результатов в учебе. Это связано с тем, что они более склонны к риску, готовы принимать вызовы и не боятся ошибок.

Важно разрабатывать и внедрять методы, направленные на повышение самооценки студентов, такие как позитивная обратная связь, поддержка со стороны преподавателей и создание условий для успешного выполнения учебных заданий.

Успешность обучения является компонентом успеха вузовской жизнедеятельности. Успеваемость напрямую зависит от самооценки студентов. Чем ниже самооценка, тем ниже и успеваемость в вузе. Студент с низкой самооценкой боится показать свои знания, у него страх быть не правильно понятым. Студенты, чья самооценка находится на адекватном уровне, добиваются больших успехов в обучении. Успех любой деятельности, в том числе учебной, обеспечивается за счет активности личности и ее оптимального психического состояния. Учебная деятельность — это мотивированная активность обучающихся для достижения целей учения. Своеобразие учебной деятельности заключается в том, что в процессе ее осуществления человек не только усваивает знания, но и формируется как личность [52, с.67].

Индивид оценивает себя двумя путями: путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности, путем сравнения себя с другими людьми. Чем выше уровень притязаний, тем труднее их удовлетворить. Удачи и неудачи в деятельности существенно влияют на оценку индивидом своих способностей в этом виде деятельности: неудачи, как правило, снижают притязания, а успех

повышает их. Не менее важен и момент сравнения: оценивая себя, индивид вольно или невольно сравнивает себя с другими, учитывая не только свои собственные достижения, но и всю социальную ситуацию в целом.

Устойчивая самооценка студента формирует уровень притязаний. При этом возникают потребность сохранить как самооценку, так и основанный на ней уровень притязаний.

Устойчивая самооценка в свою очередь, влияет на мотивацию и успешность в учебной деятельности. Высокая самооценка способствует уверенности в своих силах, что позволяет студентам более активно участвовать в учебном процессе и достигать поставленных целей.

Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, студент начинает под воздействием оценочных суждений других относиться определенным образом как к реальным результатам своей учебной деятельности, так и к самому себе как личности. С возрастом он все с большей определенностью различает свои действительные достижения и то, чего он мог бы достичь, обладая определенными личностными качествами. Так в учебно-воспитательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей – один из основных компонентов самооценки.

В самооценке отражаются представления как об уже достигнутом, так и о том, к чему он стремится, проект будущего – пусть еще несовершенный, но играющий огромную роль в саморегуляции поведения в целом и учебной деятельности в частности. Это влияет на его мотивацию и учебные достижения. Высокая самооценка способствует уверенности в своих силах, что, в свою очередь, положительно сказывается на успешности учебной деятельности.

В самооценке отражается то, что студент узнает о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

Отношение к допущенным ошибкам, к собственным промахам, недостаткам не только в учении, но и в поведении – важнейший показатель самооценки личности. В самооценке отражается не только отношение к уже достигнутому, но и то, каким он хотел бы быть, его стремления, надежды. Самооценка теснейшим образом связана с тем, на что человек претендует.

Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, студент начинает под воздействием оценочных суждений других (учителей, сверстников) относиться определенным образом как к реальным результатам своей учебной деятельности, так и к самому себе как к личности, формируется установка на оценку своих возможностей – один из основных компонентов самооценки, его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

В современной психологии среди множества тем интенсивно разрабатываемой проблемы самооценки существенное место занимает ее связь, а точнее, влияние на продуктивность деятельности. С конца 70-х годов XX в. в психологической литературе закрепилось понятие «самоэффективность» (self-efficacy) – уверенность человека в возможности справляться с различными затруднениями, вызовами ситуации, приобретенная способность преодолевать их [24, с.54].

То есть результативность отдельного акта поведения, его более крупного фрагмента или деятельности в целом зависит не только от наличия релевантных данной деятельности качеств человека, но и от их субъективной оценки, выраженной при ее позитивности в ощущении уверенности и компетентности индивидуума. Люди с низкой самооценкой менее успешны в выполнении интеллектуальных заданий, чем индивиды с высокой оценкой себя при одинаковых показателях интеллекта. Самооценка – центральный конструкт для реализации потенциала одаренных лиц.

Учащимся с высокой оценкой себя помимо отличной или весьма хорошей успеваемости свойственна активность и самостоятельность. Если в целом характеризовать учащихся со средней самооценкой, то в описании педагогов они скорее очень старательны, нежели способны или активны и самостоятельны [27, с.17].

Самооценка действительно обладает значительной прогностической валентностью, позволяющей по высоте оценки себя субъектами достоверно упорядочить баллы их академических достижений и антиципировать их.

Проблема взаимосвязи самооценки и успеваемости является актуальной на любом этапе обучения. Ее изучением занимались многие психологи, такие как Р. Бернс, А. А Реан., Л. И. Божович и другие.

По мнению Л.А. Карпенко и А.В. Петровского самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. Самооценка относится к фундаментальным образованиям личности. Она в значительной степени определяет ее активность, отношение к себе и другим людям. Однако единственным благополучным способом «самовыражения» молодежи является повышение их самооценки в семье и в учебе [35, с.324].

Адекватная самооценка оказывает влияние на формирование профессиональной Я–концепции. Самооценка – значимое психологическое образование, структурирующее внешнюю и внутреннюю активность субъекта в различных социальных пространствах: личном, социальном, общественном [3, с.28].

От самооценки зависит психологическое содержание будущей профессиональной деятельности личности, характер взаимодействий и взаимоотношений с людьми, оценка результатов своей деятельности и других. Все это является очень важным в деятельности современного педагога.

Мы считаем, что профессиональная самооценка педагога – это представление о себе, как о специалисте, о своих профессиональных качествах, знаниях, навыках и умениях, о своем месте в профессиональной среде, что формируется к студентов педагогического вуза в течение учебного процесса, а к выпускному курсу его личность должна быть способна адекватно оценивать результаты своей деятельности и способы ее осуществления на основе принятых и предлагаемых норм (стандартов профессии).

Самооценка профессиональных качеств является важнейшим элементом профессиональной Я-концепции личности [3, с.17].

Адекватная самооценка педагога играет важную роль в успешности его профессиональной деятельности.

У учителя, позитивно воспринимающего себя, повышается уверенность в себе, удовлетворенность своей профессией и эффективность работы в целом [10, с.12]. Таким образом, профессиональная самооценка будущего педагога – это оценка самого себя, своих профессиональных возможностей и качеств, а также места в профессиональной среде. Снижение самооценки ухудшает взаимоотношения с окружающими, вызывает трудности при решении различных проблем.

Проведенные исследования А.И. Липкиной доказали, что уровень самооценки человека существенно влияет как на качественные показатели эффективности интеллектуальной деятельности, на время ее выполнения, если в ситуации присутствуют эмоциональные факторы [19, с.78].

Высокая самооценка способствует формированию положительного отношения к учебе, что, в свою очередь, ведет к более высоким результатам. Напротив, низкая самооценка может стать препятствием на пути к успешному овладению материалом и достижению высоких оценок. Таким образом, формирование адекватной самооценки у студентов педагогического вуза является важной задачей как для самих студентов, так и для преподавателей.

Преподаватели играют ключевую роль в этом процессе. Они могут способствовать развитию положительной самооценки студентов через создание поддерживающей учебной среды, где ошибки воспринимаются как возможность для обучения, а не как признак несостоятельности. Обратная связь, предоставляемая преподавателями, должна быть конструктивной и мотивирующей. Важно, чтобы студенты понимали, что их усилия и достижения признаны и ценятся, что поможет им формировать уверенность в собственных силах.

Кроме того, занятия, направленные на развитие личностных и профессиональных компетенций, могут существенно повысить уровень самооценки студентов. Участие в проектной деятельности, творческих конкурсах и научных конференциях позволяет студентам демонстрировать свои знания и навыки, что в свою очередь, способствует формированию адекватной самооценки и уверенности в своих силах.

Таким образом, актуальность формирования самооценки учебной деятельности студентов педагогического вуза является неоспоримой. Понимание этого может стать основой для разработки эффективных образовательных программ и методов, которые помогут студентам не только достигать высоких результатов в обучении, но и формировать положительное отношение к своей профессии. Создание условий для развития положительной самооценки у студентов должно стать приоритетной задачей как для самих студентов, так и для образовательных учреждений. Это, в свою очередь, позволит воспитать высококвалифицированных, уверенных в своих силах и готовых к вызовам будущих педагогов.

Следовательно, проблема коррекции самооценки студентов является актуальной темой в педагогической психологии. Исследования показывают, что высокая самооценка может способствовать успешной учебной деятельности, в то время как заниженная самооценка может негативно влиять на мотивацию и результаты обучения.

Важно учитывать, что самооценка формируется под воздействием различных факторов, включая социальное окружение, личные достижения и обратную связь от преподавателей. Устойчивый уровень самооценки помогает студентам устанавливать адекватные цели и стремиться к их достижению, что, в свою очередь, положительно сказывается на их успеваемости.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы сформировали представление о сущности процесса самооценки, рассмотрели специфику и особенности ее развития у студентов.

В результате разработано дерево целей по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза.

Дерево целей – методика постановки целей и ее декомпозиция на задачи, которые делятся на еще более простые шаги. В результате человек приходит к конкретному списку действий, приводящих к достижению замысла. Получается графическая схема, напоминающая дерево, во главе которой находится глобальная цель.

В отличие от привычного планирования, каждый этап на дереве ведет на следующий уровень и связан с глобальным намерением, т.е. подъем на одну маленькую ступеньку неминуемо ведет к подъему на следующую.

Само дерево целей представляет комплексную, структурированную модель, которая создана по иерархическому принципу (от главного к точечным), распределенная на цели программы, системы, где ключевым компонентом является генеральная цель. Достижение генеральной цели возможно с помощью осуществления подцелей первого, второго и

следующих уровней. Дерево целей помогает создать модель психолого-педагогической коррекции, представить ее воплощение в практике.

Построение «дерева целей» возможно по следующему алгоритму:

1. Формирование генеральной (общей) цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Деление подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцелей 3-го уровня) и т.д. [17, с. 180].

Представим дерево целей – психолого-педагогическая коррекция самооценки студентов педагогического вуза:

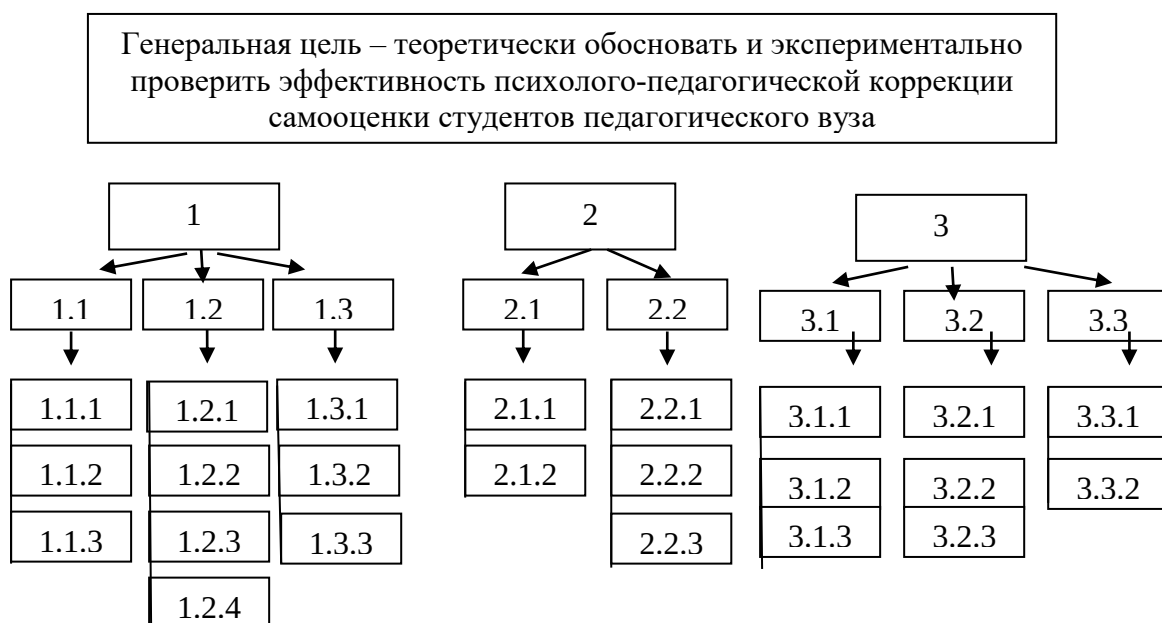


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза

Расширенное описание дерева целей:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

1. Теоретически обосновать проблему психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

1.1. Изучить понятие «самооценка», «самооценка учебной деятельности», «самооценка студентов» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к формированию самооценки.

1.1.2. Изучить особенности формирования самооценки.

1.1.3. Выделить актуальность самооценки и психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

1.2. Определить особенности самооценки студентов.

1.2.1. Выделить особенности формирования и развития самооценки.

1.2.2. Выявить особенности формирования и коррекции самооценки студента педагогического вуза.

1.2.3. Изучить процесс формирования самооценки и причины ее изменения у студента педагогического вуза.

1.2.4. Выявление общих причин возникновения сложностей формирования самооценки студента.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

1.3.2. Сделать анализ концепций психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

1.3.3. Выделить основные методы и методики психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

2. Провести исследование самооценки студентов педагогического вуза.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Дать характеристику этапов, методов и методик исследования самооценки студентов.

2.1.2. Подобрать диагностические методики для исследования самооценки студентов.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования самооценки студентов.

2.2.2. Провести первичную диагностику самооценки студентов педагогического вуза.

2.2.3. Проанализировать полученные результаты исследования самооценки студентов педагогического вуза.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования самооценки студентов педагогического вуза.

3.2.1. Провести диагностическое исследование самооценки студентов.

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

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

3.3. Составить рекомендации для студентов по психолого-педагогической коррекции самооценки.

3.3.1. Разработать рекомендации студентам по психолого-педагогической коррекции самооценки.

По результатам анализа теоретического исследования мы создали модель психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

Модель – это упрощенный, искусственно созданный предмет, который дает возможность изучить конкретные свойства более подробно.

Моделирование – метод, который используют для исследования психологических процессов, предполагающий создание аналога изучаемого предмета, с целью исследования явления или процесса.

Педагогическое моделирование – это разработка конкретных целей для достижения педагогических процессов или ситуаций, посредством создания моделей.

Педагогическое моделирование – сложное научно-педагогическое явление, особенности которого раскрываются через призму теоретизации и педагогической практики в постановке и решении задач развития личности в системе непрерывного образования. Определяет возможности уточнения используемого научного знания в системе образования и создания нового научного знания.

Педагогическое моделирование определяет перспективность создания того или иного педагогического средства, обеспечивающего решение одной или нескольких задач современной педагогической практики.

Под общей моделью формирования понимают систему условий, при которых личность формируется оптимально на протяжении всего возрастного развития, предполагающего: углубление, конкретизация и расширение окружающего мира в представлении человека, о ценностях, потребностях, людях и отношениях между ними.

Главной задачей модели при ее использовании является анализ качества и результативности деятельности, для прогнозирования работы оригинала в реальных условиях.

Составим модель психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза включает в себя четыре блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок (рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза

Рассмотрим каждый блок более подробно:

1. Теоретический блок включает в себя изучение понятия самооценки в психолого-педагогической литературе, подходы к определению, особенности проявления в студенческий период у будущих

педагогов, а также составление «Дерево целей» и модели психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза в психолого-педагогической литературе [11, с. 19].

2. Диагностический блок подразумевает исследование самооценки студентов педагогического вуза. Для этого мы использовали следующие методики:

- методика «Диагностика уровня самооценки личности» (С.В. Ковалева);

- методика «Уровень притязаний» (К. Шварцландер).

3. Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

4. Аналитический блок – проведение повторной диагностики самооценки студентов, оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

С помощью математической обработки экспериментальных данных мы сможем проверить нашу гипотезу о том, что самооценка студентов педагогического вуза изменится если:

- разработать и реализовать модель, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза, включающую консультационные беседы, игры, упражнения, групповые занятия.

Таким образом, подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

Выводы по главе 1

Таким образом, важное значение для нормального развития человеческой личности имеет установление гармоничных отношений между тем, чего человек хочет, на что претендует, и тем, на что он фактически способен. Способности, как и все в личности, развиваются в процессе деятельности. Однако проблема, соответствуют ли они той цели, к которой стремится человек, всегда сохраняет свою актуальность.

Самооценка – отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику, она может быть адекватной и неадекватной.

В понятие «самооценка» входит широкий комплекс физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках.

Структура самооценки рассматривается исследователями как состоящая из двух компонентов – когнитивного и эмоционального, функционирующих в неразрывном единстве. Первый отражает знания человека о себе разной степени оформленности и обобщенности, второй – отношение к себе, накапливающийся «аффект на себя». Знания о себе человек приобретает в социальном контексте, и они неизбежно «обрастают» эмоциями. Однако качественное различие выделенных компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, в связи с чем развитие каждого из них имеет свою специфику.

Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностное отношение к себе закрепляется в самооценку, которая регулирует поведение личности как один из определяющих мотивов. Самооценка неотделима от мотивов личности, ее целей, убеждений, идеалов, ценностей и ценностных ориентаций.

Самооценка действительно обладает значительной прогностической валентностью, позволяющей по высоте оценки себя субъектами достоверно упорядочить баллы их академических достижений и антиципировать их.

Личностно-профессиональное становление студента и становление профессиональной самооценки взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Таким образом, самооценка – это познание себя и эмоционально ценностное отношения к себе на протяжении всех возрастных периодов человека, в частности студенческого, когда жизнь индивида неразрывно связана с учебной деятельностью.

Таким образом, понимание процессов формирования и коррекции самооценки может помочь в разработке эффективных методов поддержки студентов в их учебной деятельности.

Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование уровня самооценки студентов педагогического вуза проходило в 3 этапа.

1. Подготовительный этап – на данном этапе мы определили тему исследования. Изучили научные статьи и учебные пособия для психологов, отобрали подходящий материал для исследования. Конкретизировали проблему, выбрали объект и предмет исследования. Подобрали методики для проведения исследования: методика «Диагностика уровня самооценки личности» (С.В. Ковалева); методика «Уровень притязаний» (К. Шварцландер).

Подготовили материал и инструкции для проведения исследования. Сформировали выборку из 20 студентов 2 курса ЮУрГГПУ.

2. Эмпирический этап – провели исследование среди студентов 2 курса ЮУрГГПУ по выбранным методикам. Ответы на предложенные анкеты проводились с помощью планшетного компьютера.

На эмпирическом этапе исследования эксперимент состоял из этапов: констатирующий эксперимент и формирующий эксперимент.

На констатирующем этапе эксперимента изучалась самооценка студентов и уровень их академической успеваемости.

Констатирующее исследование определяет состояние на текущий момент. Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра. Показывает, в какой

степени точно проверены данные и могут ли они быть настоящими, устанавливает причинно-следственные связи между представленными явлениями [38, с. 112].

3. Интерпретационный этап – на котором формулировались предварительные выводы в начале экспериментальной работы на основе интерпретации полученных данных [27, с. 68].

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

– методика «Диагностика уровня самооценки личности» (С.В. Ковалева);

– методика «Уровень притязаний» (К. Шварцландер);

3. Методы математической статистики (методика Вилкоксона).

Согласно мнению Д.А. Яценко, в области научной психологии методы исследования представляют собой разнообразные и обоснованные подходы, приемы, а также теоретические и практические действия, осуществляемые ученым. Это могут быть рассуждения, умозаключения и подобные процессы, которые позволяют получить достоверные и проверяемые данные о психологии исследуемых индивидуумов. Эти данные подлежат количественной и качественной обработке, что позволяет формировать соответствующие выводы, рассматриваемые как научно обоснованные и составляющие основу психологических знаний [45, с. 17].

Важно дополнить данное определение уточнением, какая информация может считаться правдивой, как происходит ее количественная и качественная обработка, а также какие выводы могут быть признаны научно обоснованными.

Правдивой и проверенной информацией следует считать такую, которая адекватно отражает реальность и чья достоверность может быть подтверждена с помощью научно обоснованных методов.

Количественная обработка подразумевает применение математической статистики для выявления конкретных значений, в то время как качественная обработка включает рассуждения, основанные на научных понятиях, которые раскрывают рассматриваемые психологические явления.

Метод анализа психолого-педагогической литературы включает изучение научных достижений исследователей, занимающихся вопросами профессиональной мотивации. Этот метод также охватывает изучение истории проблемы и сравнение различных взглядов психологии на данную тематику. В итоге анализа мы смогли выделить значимые компоненты, непосредственно связанные с предметом исследования.

По мнению О.Б. Саликова, метод синтеза представляет собой процесс объединения ранее выделенных и исследованных свойств, частей и отношений в единое целое. В результате синтетической работы возникает новое образование, свойства которого являются итогом их внутренней взаимозависимости и взаимосвязи. При синтезе восстанавливается первоначальная целостность изучаемого объекта или явления, что позволяет проверить полученные знания о его свойствах [39, с. 181].

Выделяются различные типы синтеза:

Прямой синтез, представляющий собой обобщение от частного к общему, то есть индуктивный процесс.

Обратный синтез, в котором направления мысли идут от факторов, выявленных в процессе предварительного анализа, к исходным условиям или первопричинам.

Также существует несколько видов синтеза: поступательный синтез, который ориентирован от причинных оснований к следственным;

возвратный синтез, который направлен от данных, полученных в ходе предварительного анализа, к предполагаемым условиям; прямой синтез, который включает индуктивное обобщение, переход от видов к родам и типам.

По Н.В. Девдариани, метод обобщения представляет собой сбор различных фрагментов информации в единую картину, выделяя ключевые элементы по исследуемой теме [14, с.326].

Согласно В.В. Никандрову, метод сравнения включает сопоставление различных объектов или аспектов одного объекта исследования в определенный временной период [34, с.10]. Сравнение этих объектов позволяет выявить взаимосвязи между ними.

Метод эксперимента предоставляет возможность определить причинно-следственные зависимости. В ходе эксперимента исследователь создает оптимальные условия для изучения конкретных явлений, что позволяет контролировать процесс до достижения желаемого результата. Основное отличие эксперимента от наблюдения заключается в целенаправленном вмешательстве исследователя в ситуацию и управлении ей. Главная цель эксперимента заключается в выявлении общего между явлениями психической жизни и их внешними проявлениями. В процессе эксперимента создается искусственная ситуация, в которой учитываются необходимые факторы для изучения целевого процесса.

Перед началом эксперимента необходимо определить переменные факторы, что включает в себя выделение основных и второстепенных характеристик, оказывающих влияние на исследовательский процесс. Корректное определение этих факторов имеет ключевое значение для успешности эксперимента, поскольку его цель заключается в выявлении зависимостей между ними.

Целеполагание – это процесс, связанный с формулированием целей и выбором наиболее эффективных из них. В рамках этого процесса также разрабатываются методы и критерии, позволяющие достичь желаемых

результатов в определенной деятельности. Результат становится целью, на достижение которой следует сосредоточить свои усилия.

Моделирование можно рассматривать как метод приобретения новых знаний через аналогические выводы. Модель представляет собой систему взаимосвязей, присущую какому-либо другому объекту или абстрактной концепции. Логика моделирования основана на рассуждениях по аналогии, при которых условие применяется к одному объекту, а вывод формируется относительно другого. Вывод о сходстве определённых взаимосвязей делается на основе параллелей с другими взаимосвязями в тех же системах.

Метод тестирования является частью психодиагностики и использует стандартизированные процедуры для изучения различных психологических явлений. Он направлен на получение как количественных, так и качественных данных о степени развития изучаемых характеристик. Тесты охватывают широкий спектр исследований и становятся все более востребованными.

Результаты тестирования можно сравнивать между собой независимо от условий, в которых они проводились. Этот метод отличается высокой валидностью, надёжностью и точностью благодаря строгим требованиям, предъявляемым к его разработке.

Методики исследования были выбраны, исходя из анализа научных исследований и теоретических изысканий по теме работы. Рассмотрим подобранные методики исследования.

Методика «Диагностика уровня самооценки личности» (С.В. Ковалева).

Методика предназначена для диагностики уровня самооценки личности студентов. Представлена в формате опросного листа, включающего 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определённому количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, испытуемый

проставляет баллы: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда. Подсчитывается количество баллов. Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Образцы бланков приведены в Приложении 1.

Методика «Уровень притязаний» (К. Шварцландер).

Тест по методике Шварцлендера является экспресс-методикой для оценки уровня притязаний, с помощью которой можно получить необходимую информацию о студенте.

Уровень притязаний является важным структурообразующим компонентом личности. Это достаточно стабильное индивидуальное качество человека, которое характеризует: уровень трудности намечаемых задач, выбор субъектом цели очередного действия в зависимости от переживаний успеха или неуспеха предыдущих действий, желаемый уровень самооценки личности.

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил.

Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность, притязаний испытуемого. Уровень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей. Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

Задание в эксперименте предлагается как тест на моторику. Испытуемому предлагается бланк с четырьмя прямоугольными секциями по количеству проб в эксперименте.

УП – уровень притязаний;

УД – уровень достижений.

В инструкции формулируется задача ставить крестики (х) в максимальном числе маленьких квадратах одного из прямоугольников, выполняя эту задачу за определенное время.

Диагностика уровня притязаний в моторной пробе Шварцландера построена на анализе целевого отклонения. Сопоставляется число крестиков, намечаемое для исполнения, с реально реализуемым в каждой пробе.

Средняя величина целевого отклонения (ЦО) подсчитывается по формуле. Полное описание теста и инструментарий приведены в Приложении 1.

Таким образом, исследование проводилось в три этапа. Для решения задач исследования мы выбрали методы и методики.

Исследование самооценки личности студентов в педагогическом учреждении высшего образования представляет собой важную задачу, направленную на понимание и анализ факторов, влияющих на качество обучения.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой выступил Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Исследование проводилось со студентами 2 курса, 20 человек, отобранных свободно, на территории факультета, в рекреационных зонах студентам предлагалось ответить на тест с использованием планшетного компьютера.

Возраст испытуемых 18 – 22 года, девушки и юноши, обучающиеся на факультете психологии дневного отделения. Студенты не имеют академических задолженностей, посещают занятия, уровень успеваемости у всех студентов разный.

На исследовательском этапе проводилось исследование по представленным выше методикам. Рассмотрим полученные результаты.

«Изучение общей самооценки» С. В. Ковалева позволило определить уровень самооценки 20 опрошенных студентов второго курса.

Полученные результаты представлены на рисунке 3.

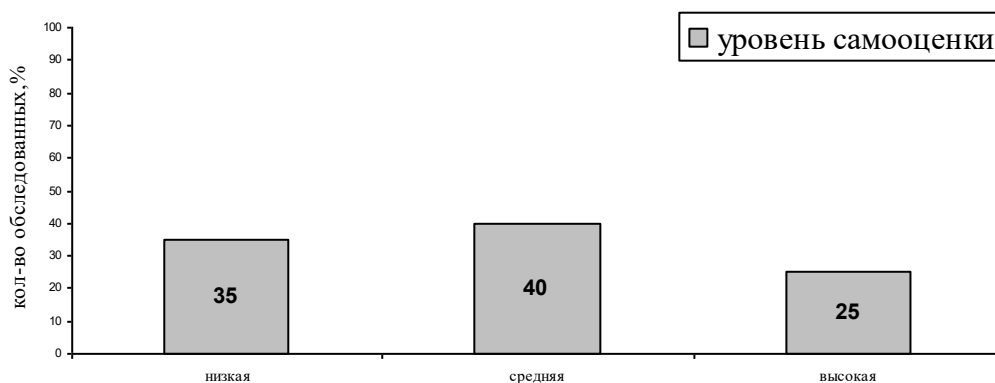


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки студентов по методике С. В. Ковалева (%)

У 35 % обследованных студентов (7 человек) в результате ответов по методике С.В. Ковалева выявлена низкая самооценка, т.е. как правило ниже реальных возможностей личности студента. Это может привести к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности и, как следствие, низкой успеваемости. Такие студенты не ставят перед собой труднодостижимых целей и могут ограничиваться решением обыденных задач. Такие люди недооценивают свои способности и не любят принимать комплименты.

Средний уровень самооценки определяется у 40 % студентов (8 человек), опрошенных в ходе исследования. Эти студенты способны реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к новым условиям, готовы воспринимать новую информацию в полной мере, ставят реальные и достижимые цели обучения и профессиональной деятельности.

Высокий уровень самооценки мы видим у 25 % опрошенных студентов (5 человек), когда у человека возникает неправильное отношение к себе, студент слишком идеализирует себя, свой уровень

достижений и притязаний. Студенты с завышенной самооценкой часто обвиняют в своих неудачах внешние обстоятельства. Уровень притязаний у них высок, но не всегда совпадает с результатами учебной деятельности, что вызывает некоторую фрустрацию и низкую критичность к себе и высокую к другим.

Также проводился анализ самооценки студентов второго курса при помощи пробы Шварцландера (методики оценки уровня притязаний). Результаты представлены на рисунке 4.

Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, реалистичность притязаний студентов. самооценка зависит от адекватности притязаний, от соответствия или не соответствия своему уровню притязаний.

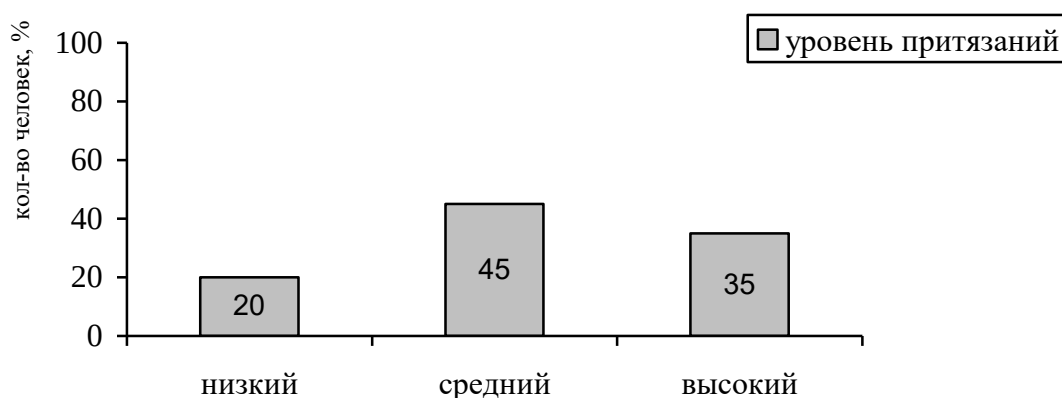


Рисунок 4 – Результаты исследования притязаний студентов по методике пробы Шварцландера

Уровень притязаний определенно зависит от (не)адекватности самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям.

В поведении это проявляется в выборе слишком трудных или слишком легких целей, в повышенной тревожности, неуверенности в своих силах, тенденции избегать ситуации соревнования, некритичности в оценке достигнутого, ошибочности прогноза и т.п.

Таким образом, высокий уровень притязаний выявлен у 35 % (4 человека) исследованных студентов, что может определять требовательность к себе и окружающим и сложности реализации поставленных целей.

Средний уровень притязаний показывают в данной пробе 45 % (9 человек) студентов, что характеризует уверенность в себе, общительность, настроенность на успех и помощь окружающим. Такие студенты соизмеряют собственные силы и усилия, прилагаемые для достижения целей.

Низкий уровень притязаний мы определили в результате прохождения данного моторного теста у 20 % (7 человек) студентов. Как правило у таких студентов неясные планы на будущее, средний уровень достижений, они часто ориентированы на слепое подчинение и копирование, боятся трудностей и достаточно неуверенны в себе, что приводит к низкой академической успеваемости, причем не столько из-за низкого уровня знаний, а больше из-за низких притязаний и неспособности отстаивать свои позиции и уровень знаний по предмету.

Таким образом, 60 % исследованных студентов имеют на момент проведения исследования завышенную или заниженную самооценку, у 65 % студентов низкий и средний уровень притязаний, следовательно, мы можем разработать программу коррекции самооценки студентов, что изменит их отношение к себе, а следовательно повысит отношение к учебе и жизни.

После проведения нулевого среза мы предлагаем программу психолого-педагогической коррекции для данных студентов, участвующих в эксперименте.

Выводы главе 2

В процессе работы сформулирована цель, задачи экспериментальной работы, выделены этапы, выбраны исследовательские методы.

Наше исследование, посвященное педагогической коррекции самооценки студентов, состояло из этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Мы выбрали нужные методики (Диагностика уровня самооценки личности» С.В. Ковалева; «Уровень притязаний» К. Шварцландера), которые подходят теме нашего исследования, соответствующие параметрам надежности, валидности и статистическим критериям.

В исследовании принимали участие студенты 2 курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

В результате констатирующего исследования мы выявили у 35 % низкую самооценку, средний уровень самооценки определяется у 40 % студентов, высокий уровень самооценки у 25 % опрошенных студентов.

Используя методику К. Шварцландера мы определили, что у 35 % высокий уровень притязаний, средний уровень показывают 45 % студентов, низкий уровень притязаний у 20 % студентов.

Следовательно, с данной группой студентов можно проводить психолого-педагогическую коррекционную работу для чего составлена программа психолого-педагогической коррекции самооценки для студентов как с высоким, так и средним и низким уровнем самооценки, так как высокая самооценка не всегда говорит о высоких потенциалах. Студенты иногда переоценивают свои возможности и недостаточно прикладывают усилий, чтобы сдать в срок, выполнить все требования педагога и не пропускать занятий.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза

Практический этап работы по формированию адекватной самооценки студентов включает в себя цикл бесед, позволяющих познакомить студентов, входящих в экспериментальную группу, с понятиями «оценка», «самооценка», «самооценка учебной деятельности».

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки студентов.

Задачи программы:

1. Развитие активной жизненной позиции студентов.
2. Формирование навыка оценки и самооценки через осознание критериев и приемов.
4. Формирование уверенного поведения через понимание своих личностных качеств и возможностей.
3. Формирование позитивного отношения к оценочной деятельности.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки студентов рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Развивающая работа по данной программе предполагает систему занятий, направленных на развитие у студентов адекватной самооценки и повышение уверенности в себе, коррекцию заниженной и завышенной самооценки, что является базой для предупреждения девиантного поведения личности, формирования профессионально важных качеств.

Программа развития самооценки и повышения уверенности в себе носит комплексный характер, учитывает возрастные и социально-

психологические специфики целевой группы; программа является массовой; программа позитивна (что минимизирует риск негативных результатов, акцент делается на факторах резистентности и ресурсах личности); программа нацелена и устремлена в будущее (происходит актуализация позитивных ценностей и целей, планирование позитивного будущего).

Объективная самооценка является ключевым аспектом для полноценного развития личности и успешной интеграции в общество. У будущих психологов и педагогов адекватная самооценка – показатель профессиональной пригодности и успешности. Взаимосвязь между собственным самовосприятием и отношением к окружающим создает замкнутый цикл: самооценка – восприятие других – самооценка.

Индивид, который считает себя достойным, склонен видеть положительные качества в людях, проявляет к ним доброжелательность и, как правило, получает аналогичное отношение в ответ. Это, в свою очередь, способствует укреплению его уверенности и улучшению самооценки. В противоположность этому, человек с низким уровнем самоуважения не замечает положительных черт у других, его недоверие порождает настороженность со стороны окружающих, что снова подтверждает его сомнения в собственных способностях и ценности.

При планировании работы по психолого-педагогической коррекции самооценки студентов педагогического вуза мы исходили из следующих педагогических условий: обеспечение психологической и педагогической поддержки; этапность процесса коррекции; воздействие на мотивационный, деятельностный, когнитивный и эмоциональный компоненты самооценки на всех этапах эксперимента.

Установочный этап работы по коррекции самооценки студентов педагогического вуза включал в себя цикл бесед, позволивших познакомить студентов, входящих в экспериментальную группу, с понятиями «оценка», «самооценка», «самооценка учебной деятельности».

Студентов второго курса знакомят с сущностью понятия «самооценка», ее компонентами, ролью адекватной самооценки в процессе учебы в вузе, даются ответы на возникающие вопросы. С помощью педагогов и специалистов знакомят студентов с нормами оценивания, соответствующими нормативными документами.

Цель данных мероприятий – формирование у студентов самооценки и ее роли в повышении уровня успеваемости.

Полученные студентами на установочном этапе знания о самооценке, ее компонентах и роли в становлении личности обогатили когнитивный компонент их самооценки, что позволяет в дальнейшем избегать затруднений при оценивании и самооценивании.

На оценочном этапе работы по коррекции самооценки студентов педагогического вуза, студентам в рамках изучаемых ими, согласно учебному плану, дисциплин предлагалось рецензировать проверочные и контрольные работы, сочинения одноклассников.

Далее предлагалось прорецензировать собственные работы, что позволяло студентам не только сравнить свою работу с работами одноклассников, но и проанализировать собственный подход к самооцениванию и оцениванию окружающих.

Психологическая коррекция является достаточно эффективным методом воздействия, направленным на усовершенствование сформированных качеств личности.

Все занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включала обсуждение домашнего задания, произошедших событий, личностных изменений, связанных с коррекционным процессом.

Вводная часть должна создать положительный эмоциональный фон, готовность работать с верой в свои силы и возможности. В качестве приема создания положительного эмоционального фона используются

приветствия, которые создают положительный настрой на работу, приветствия проводятся в едином ритме, тем самым создают у участников атмосферу принятия и поддержки.

Ритуал приветствия создаёт атмосферу доверия и принятия.

Разминка – воздействует на эмоциональное состояние, уровень активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она может проводиться не только в начале занятия, но и в ходе основной части занятия. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния. Одни позволяют активизировать участников, поднять их настроение; другие направлены на снятие эмоционального возбуждения.

Основная часть включала выполнение определенных упражнений, связанных с темой занятия.

Основное содержание занятия – это упражнения и задания, направленные на решение задач конкретного занятия. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков. Важен порядок предъявления упражнений и их количество.

Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического и эмоционального состояния участника: от активного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учётом утомления).

Количество игр и упражнений 2–4. Задания для основной части занятия подбирались с учетом их направленности на развитие определенных навыков и их удобства для работы.

Заключительная часть ориентирована на подведение итогов работы, сбор обратной связи, обсуждение последующего домашнего задания. Заключительная часть занятия – это подведение итогов, анализ результатов

работы и тех трудностей, которые возникли у участника при выполнении заданий.

Рефлексия занятия – оценка занятия. Арттехники, беседы.

Используются две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

Ритуал прощания – это завершение занятия, но не общения, поэтому ритуал, с одной стороны, показывает, что занятие закончено, с другой стороны, показывает, что студенты готовы к конструктивному общению в группе и дома. Также ритуал прощания оставляет ощущение команды и создает настрой на дальнейшую продуктивную работу (Таблица 3)

Таблица 1 – Этапы занятия

Этапы	Задачи	Средства	Роль ведущего
1.Вводная часть: –ритуал приветствия; – обозначение темы занятия; –разминка. 5-10 мин.	Обозначить начало занятия, создать благоприятную атмосферу	Ритуалы.	Обеспечить для участника максимально комфортное место на занятии.
2.Работа по теме 25-30мин.	Задачи Соответствуют теме занятия	Разнообразные материалы, которые требуются на занятии	Помочь овладеть новыми навыками, закрепить уже имеющиеся, развить определенные психические процессы
3.Завершение занятия: – рефлексия; – ритуал прощания. 5-10 мин	Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии. Обозначить конец занятия.	Ритуалы.	Эмоциональная поддержка подростков, позитивное эмоциональное состояние.

При реализации программы происходит опора на принцип гуманистичности, что предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия. По словам Г.К. Селевко, «такой принцип обращает к личности, к внутреннему миру, где таятся еще не развитые способности и возможности, нравственные потенции свободы и справедливости, добра и счастья» [28, с.46].

Принцип научности реализуется как тщательный отбор современных научных методов диагностики, коррекции развития личности. Реализация данного принципа предполагает участие субъектов психологического сопровождения в опытно-экспериментальной работе, а также в создании и апробировании самостоятельно создаваемых методик диагностики и коррекции.

Технология работы по программе основывается также на принципах личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманской), педагогики сотрудничества (В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, Я. Корчак и др.), гуманно-личностной технологии (Ш.А. Амонашвили), в процессе обучения применяется интерактивный подход.

Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы.

Для эффективного формирования того или иного качества, навыка, а также усвоения материала участник должен пройти 4 фазы обучения: получение непосредственного опыта, анализ полученного опыта, обобщение, анализ возможностей применения полученных знаний и навыков.

Интерактивные формы работы способствуют более прочному и эффективному усвоению знаний, умений и навыков, позволяют удовлетворять столь актуальную в данном возрасте потребность в общении, развивают коммуникативные навыки.

Также мы предлагаем тренинг для студентов с целью формирования адекватной самооценки, описание которого приведено в Приложении 3.

Основным методом данной развивающей программы является метод психологического тренинга, целью которого является достижение изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека или группы.

Психологический тренинг является одним из основных методов психологической поддержки.

Таким образом, опираясь на результаты нашего исследования, мы выделили следующие психолого-педагогические условия коррекции самооценки студентов:

1) просветительские мероприятия со студентами по ознакомлению с такими категориями как самооценка, самоотношение, учебная успеваемости и взаимосвязи между ними;

2) разработка и использование психолого-педагогических рекомендаций, что способствует развитию самооценки студентов и успеваемости;

3) использование программы групповых тренинговых занятий, направленных на оптимизацию и развитие самооценки;

4) проведение индивидуальных консультационных занятий по запросу, направленных на коррекцию особенностей самооценки, выявленных в процессе исследования.

Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные показатели):

– реакции – измерение впечатлений участников занятий. Для участников реально и эффективно измерить непосредственную реакцию на каждое проведенное занятие. Для этого используются маленькие анкеты, рефлексия состояния, смайлики. В качестве ожидаемых реакций на проведенные занятия можно предположить следующие: повышение уровня позитивного самочувствия, активности и настроения;

– научение – измерение объема усвоенного материала. В рамках данной программы участники получают большое количество информации, ранее им неизвестной, или преподнесенной с разных точек зрения. Таким образом, можно предположить формирование различных компетенций по разным вопросам жизни, здоровья и взаимодействия с окружающими, научение новым формам взаимодействия;

– поведенческий – воплощение в деятельности того, что изучалось и отрабатывалось на занятиях программы. Судить о том, насколько занятия были эффективны можно по поведению участников или тем изменениям, которые произошли;

– количественные показатели – изменение уровня самооценки, отражающихся в улучшении количественных и качественных характеристик: повышение уровня самооценки, снижение количества неадекватных самооценок.

Таким образом, повышение уровня самооценки студентов педагогического вуза требует комплексного подхода, включающего использование лекций, бесед, работы в группе, тренингов и самооценивания.

Создание поддерживающей образовательной среды и применение разнообразных методических приемов помогут студентам осознать свои сильные стороны, что, в свою очередь, позитивно скажется на их успеваемости и профессиональном становлении, повысит уровень притязаний, позволит реализовывать учебно–профессиональные задачи, что поможет в дальнейшей учебной и трудовой деятельности.

Педагоги должны быть активными участниками этого процесса, способствуя развитию не только академических, но и личностных качеств своих студентов.

Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения студентов по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности, повышения уверенности в себе.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы со студентами второго курса мы провели контрольный срез по тем же методикам. В исследовании принимали участие студенты опытной группы. Сравнивались результаты самооценки до и после проведения программы. Рассмотрим полученные результаты.

«Изучение общей самооценки» по методике С.В. Ковалева позволило определить уровень самооценки 20 опрошенных студентов второго курса. Полученные результаты представлены на рисунке 5.

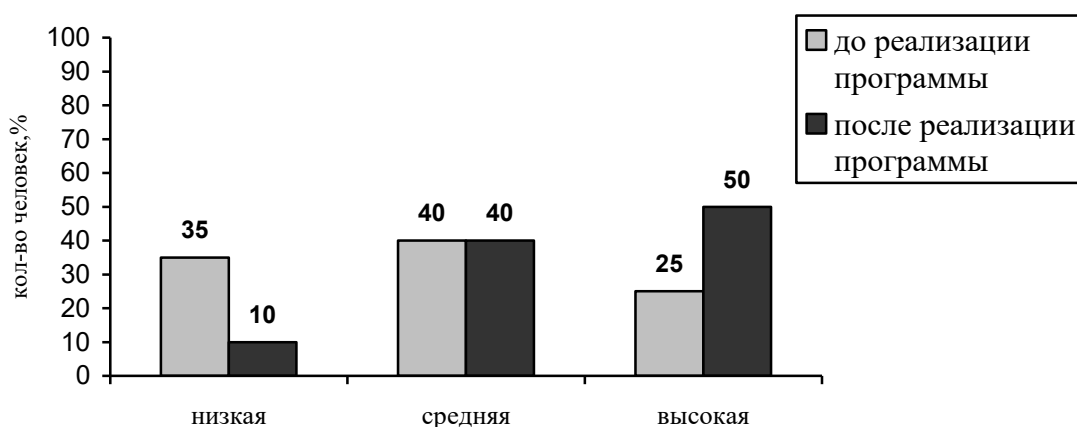


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки студентов по методике С.В. Ковалева до и после реализации программы (%)

Низкая самооценка, определяемая в результате использования методики С.В. Ковалева выявлена у 10 % опрошенных студентов, против 35 % на констатирующем этапе. Два студента опытной группы даже после проведения цикла занятий имеют затруднения в оценивании себя и своих коллег, затрудняются с целеполаганием и своевременным решением жизненных задач, не принимают и не любят комплименты, не достаточно оценивают себя.

Средний уровень самооценки определяется у 40 % (8 человек) студентов, опрошенных в ходе исследования, также как и на констатирующем этапе исследования. Студенты с низким уровнем попали в подгруппу среднего уровня самооценки. Динамика 25 % позволяет

говорить об изменении данных студентов. Эти студенты способны реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к новым условиям, готовы воспринимать новую информацию в полной мере, ставят реальные и достижимые цели обучения и профессиональной деятельности.

Высокий уровень самооценки мы видим у 50 %, против 25 на нулевом срезе (5 человек). Результаты показывают, что самооценка данных студентов не слишком завышена, чтобы говорить о низкой критичности, фрустрации и пренебрежительном отношении к окружающим, но в некоторой степени эти студенты идеализируют себя и свои достижения, что свойственно молодежи в целом.

Оценка уровня притязаний проводилась при помощи пробы Шварцландера и на контрольном этапе для определения адекватности и реалистичности притязаний студентов второго курса.

Результаты представлены на рисунке 6.

Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, реалистичность притязаний студентов.

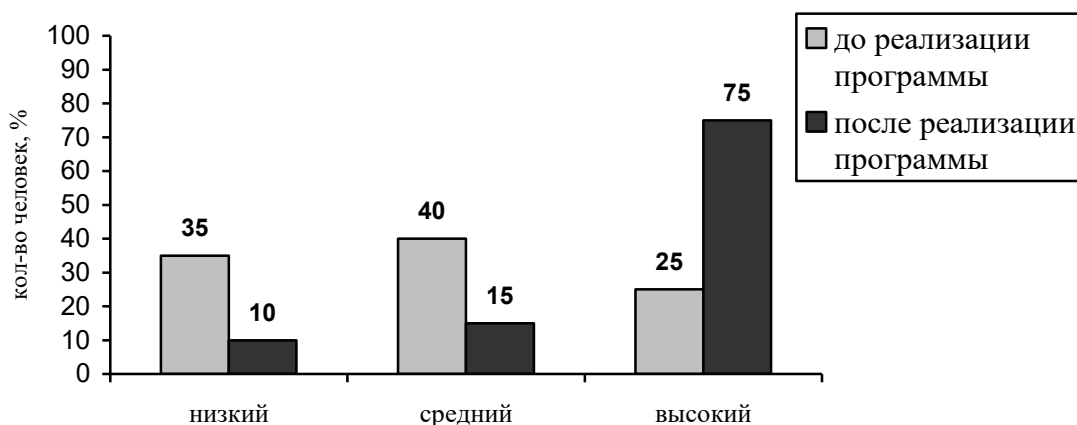


Рисунок 6 – Результаты исследования притязаний студентов по методике пробы Шварцландера до и после реализации программы, %

Таким образом, высокий уровень притязаний выявлен у 75 % (15 человек) против 7 на констатирующем этапе, динамика составила более 50 % по данному показателю. Большая часть студентов, с которыми проводилась работа по предложенной программе, может адекватно

оценивать себя и окружающих, внешние обстоятельства. Они стали более уверенными в себе. Настроенными на успех, в том числе в учебной деятельности.

Средний уровень притязаний показывают в данной пробе 15 % студентов (3 человека), они рационально соизмеряют собственные силы и усилия, прилагаемые для достижения целей.

Низкий уровень притязаний остался у двух испытуемых – 10 % студентов, но изучая индивидуальные показатели, мы видим сдвиг в положительную сторону. В беседе со студентами мы выяснили, что они несколько неуверенны в себе, достаточно застенчивы и не любят чрезмерного общения, так как оценивание и сравнение им некомфортно.

Для расчета достоверности полученных результатов используется Т-критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Алгоритм расчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых, заносим их в таблицу.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем «типичный» сдвиг.
3. Значения сдвига формируем в абсолютное значение.
4. Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, затем осуществляем проверку ранжирования.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \Sigma(R)$, где R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T , для n (количество испытуемых) по таблице. Если $T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Отразим зону значимости на рисунке 7.

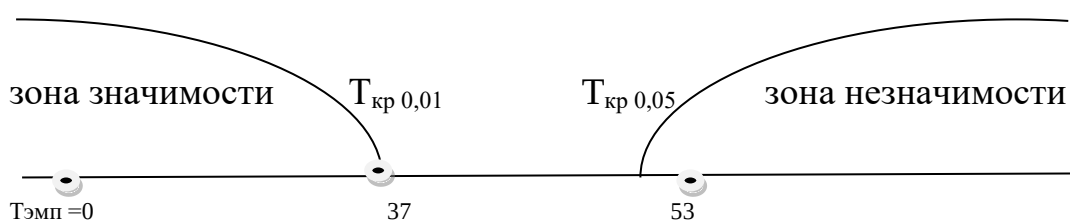


Рисунок 7 – Ось значимости

По таблице приложения находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=20$:

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

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

Расчет осуществлялся на ПК. Находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=20$: H_1 – верна при $p_{0,05}$. Тем самым, мы подтверждаем гипотезу. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таким образом, математическая обработка результатов по критерию T - Вилкоксона показала, что уровень самооценки студентов позитивно изменился после реализации программы. И можем сделать вывод, что полученные результаты освоения комплексной программы и, как следствие, развития успеваемости студентов показали, что адекватный достаточный уровень самооценки студентов педагогического вуза способствует профессиональному росту и совершенствованию.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации студентам по коррекции самооценки

Самооценка – личностное образование, принимающее естественное участие в регуляции поведения и деятельности индивида, как суверенная характеристика личности, ее стержневой компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира. Начальным этапом профессионализации личности является его обучение специальности. В существующих условиях воспитание и становление субъекта будущей профессиональной деятельности проходит под влиянием современных социально-экономических реформ, что затрагивает и систему обучения в вузах. Приоритеты образовательного, учебно-воспитательного процесса в вузе претерпевают трансформации. Возникает потребность формирования готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности и максимальной самореализации в будущей профессии [8, с.73].

Готовность к профессиональной деятельности – это не столько интегральная характеристика стартовой профессиональной подготовки (теоретической и практической), а столько костяк созревания педагогической культуры, профессионального сознания и становления личности в целом. Стержнем развития является адекватная самооценка обучающихся педагогического вуза результатов собственной деятельности.

Для воспитания самооценки нужен комплекс мер, обеспечивающих становление студентов, как субъектов учебной деятельности, развитие рефлексии, инициативности и саморегуляции. Вместе с тем, практическая подготовка будущих учителей признается одним из слабых звеньев в системе высшего педагогического образования [15].

Самооценка исполняет роль непостоянного конструкта, она видоизменяется, обуславливаясь знанием личности о себе и ее

мировоззрением. Самооценка как плод интеграции процессов самопознания и самоотношения выполняет значительную роль в психической жизни личности. Важнейшая ее функция заключается в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Являясь стержнем самоопределения личности на всех этапах ее становления, самооценка включается в структуру мотивации учебно-профессиональной деятельности будущего педагогического работника, определяет направленность саморегуляции и выбор форм и средств обучения.

Самооценка профессионала определяет степень расхождения между уровнем его притязаний и реальным уровнем деятельности, точность постановки целей, адекватную эмоциональную реакцию на различные результаты деятельности. Самооценка: отражает уверенность индивида в своих профессиональных и личных силах, его самоуважение и адекватность происходящему. Оптимальна – высокая самооценка, уважение к себе при здоровой оценке своих потенциальных возможностей и способностей [25, с.65].

Высокая самооценка обеспечивает неплохое обладание техникой социальных контактов, дает возможность индивиду показать свою ценность, не прикладывая особых усилий. Индивид с завышенной самооценкой ориентирован на успех, может пренебречь необходимой информацией. Человек с завышенной самооценкой доверяет самому себе и совершает взвешенные поступки. Он в состоянии автономно разобраться в ситуации и сделать верный выбор, базируясь на свои знания и опыт, а не на чужое мнение.

Заниженная самооценка приводит к пассивности, страху перед ответственностью, склонности ставить несложные цели и задачи, ожиданию неуспеха.

Низкая самооценка может быть обусловлена многими причинами: она может развиваться у из-за плохой успеваемости в образовательном

учреждении; из-за колкостей сверстников или чрезмерного критицизма со стороны взрослых; личностные проблемы, неумение вести себя в определённых ситуациях.

Неадекватная самооценка не позволяет профессионалу целиком осуществить свой потенциал в профессиональной деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что активность и самостоятельность студентов в процессе их профессиональной подготовки зависят от того, в какой мере они владеют самоанализом, самомотивацией, саморегуляцией, самоорганизацией, самоконтролем и самооценкой. В настоящее время становление профессиональной самооценки студента зависит от ряда различных факторов – от изменений, происходящих в системе образования. От качества организации процесса обучения в вузе во многом зависят качество профессиональной деятельности будущего учителя, его готовность решать нестандартные вопросы в производственных и коммуникативных ситуациях, а также процесс его взаимодействия с другими людьми [11].

Суммируя сказанное выше, необходимо отметить, что становление профессионально-личностной самооценки студентов требует создания в образовательном процессе условий, включающих в себя:

- организацию индивидуально-дифференцированного подхода и оказание поддержки при интеграции студентов в студенческую группу;
- консультирование студентов и содействие в разрешении проблемных ситуаций при обучении в вузе;
- использование проектной методики и интерактивных технологий в учебно-воспитательном процессе вуза.

Низкая самооценка связана с повышенным уровнем стресса и тревоги, а также с риском развития депрессии. Неуверенные в себе личности часто имеют слабые социальные связи и ограниченные возможности в карьерном росте.

Она может сформироваться даже у ребенка из-за негативного опыта или критики со стороны родителей, учителей или сверстников, и оставаться с вами на протяжении всей жизни, если не приняты меры для ее исправления.

Люди с невысокой самооценкой постоянно испытывают чувство недооцененности или неполноценности. Они могут сомневаться в своих способностях даже в ситуациях, где у них есть достаточные знания и опыт.

Избегание новых задач из-за страха неудачи. Страх провала или неудачи, которые были в прошлом, заставляют не брать на себя ответственность и не ставить целей и задач. Даже поняв это, люди предпочитают оставаться в зоне комфорта, не испытывают желания учиться, даже если это ограничивает их рост и развитие. Часто отказываются от предложения выйти на новую должность из-за страха, что не справятся с требованиями, ситуациями и ожиданиями.

Чрезмерная критичность к себе и своим достижениям. Обычно сильная самокритика заставляет заниматься постоянным самокопанием и искать любые недочеты в своих действиях, сосредотачиваться на недостатках и ошибках, игнорируя достижения. И вместо того, чтобы отметить хорошее окончание успешного проекта и быть счастливым, люди застревают на мелких недочетах в работе, отрицательных эмоциях и ситуациях, отказывают себе в праве на любовь к себе [45].

Сегодня стресс и тревожность – практически обыденные явления. Поэтому необходимо уделить особое внимание эмоциональному благополучию. Специалисты разработали ряд техник и стратегий, направленных на улучшения самопонимания, которые могут применять как студенты самостоятельно, так и педагоги в работе со студентами

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Это один из наиболее эффективных подходов к работе с самооценкой. В рамках КПТ происходит идентификация и изменение отрицательных мыслей и убеждений о себе, которые могут быть

источником неуверенности. Основные техники: переформулирование негативных мыслей; выявление и изменение искаженных убеждений; проведение экспериментов для проверки правильности предположений [65].

Аффирмации

Положительные утверждения о себе изменяют восприятие себя. С помощью специалистов разрабатываются индивидуальные аффирмации, которые соответствуют потребностям, целям и состоянию клиента. Нужно регулярно использовать их для поддержки позитивного самопонимания. Самые частые примеры поддерживающих фраз лучше записать и повесить на видное место. Например: я уверен в себе и своих способностях. Каждый день я становлюсь сильнее и увереннее; я заслуживаю любви и уважения. Я ценная личность со множеством качеств; я принимаю себя таким, какой я есть, и испытываю любовь к себе безусловно; Мои возможности неограниченны. Я могу достичь любой цели, которую поставлю перед собой; я верю в свою способность преодолеть любые трудности. Каждый вызов делает меня только сильнее [43].

Работа с самоконцепцией

Самоконцепция представляет совокупность убеждений, представлений и оценок о себе, которые формируются на основе собственного опыта и восприятия себя, отзывов окружающих. Что это значит? Специалисты с клиентами работают в направлении формирования более позитивного и реалистичного видения о себе. Это включает в себя исследование и пересмотр своих убеждений, а также участие в деятельности, которая способствует развитию новых навыков и достижений [33].

Техники релаксации и стресс-менеджмента

Это методы и приемы, которые улучшают управление стрессом, психическим и физическим благополучием, достижение состояния расслабления. Их суть заключается в том, чтобы сознательно и

систематически управлять низким уровнем стресса и напряжения в организме. Психологи обучают клиентов различным методам релаксации: дыхательные упражнения, медитация и прогрессивная мышечная релаксация, чтобы справиться с эмоциями и повысить чувство контроля над своей жизнью [58].

Поддержка социальных навыков

Развитие навыков общения и формирование комфортных отношений с другими также помогает. Особенно в рамках тренингов по коммуникации, обучения способам устанавливать границы и улучшать техники решения конфликтов.

Улучшение самооценки требует постоянного развития личности, усилий, чтобы работать над собой. Ведь даже детям надо стремиться к самосовершенствованию, укреплять уверенность в собственных силах, а также быть готовым учиться и расти как личности [23].

Только через развитие, саморефлексию и самопознание вы можете достичь высокой уверенности в себе, что в свою очередь отразится на ваших отношениях, карьерном росте и общем качестве жизни. Начните действовать прямо сейчас.

Подготовить студента к творческому участию в жизни общества – одна из целей высшего образования. Выпускник высшего учебного заведения должен адаптироваться к социальным переменам, уметь практически оценивать происходящее и планировать пути дальнейших преобразований.

Много лет традиционные задачи вузов рассматривались как формирование у студентов фундаментальных знаний, умений и навыков. При этом не акцентировалось внимание на необходимость развития личностных качеств студентов (в частности самооценки) и в этом смысле на роль воспитательного процесса в вузе.

В последние десятилетия важным становится не столько характер знания, сколько способы его получения и использования, не столько

интеллектуальный уровень подготовки студента, сколько его общекультурный, личностный потенциал.

Обучение на лекциях в традиционной системе было сообщающим, основанным на принципе сознательности, в основе чего лежали дисциплинарно-предметные основания. Авторитарный стиль общения преподавателя ограничивал творческий потенциал студента. Невозможность демократичного подхода к разрешению проблем учебно-воспитательного характера снижала уровень учебной мотивации, оказывая негативное влияние на личностные характеристики молодого человека, вследствие чего страдала самооценка обучающегося. Отсюда отсутствие стремления к постижению знаний, конфликтные ситуации в группе, с родителями, негативное восприятие окружающего. Студент с заниженной самооценкой привыкает к замечаниям и строгим наставлениям педагога, пропускает занятия, что приводит к деструктивному развитию его профессиональных качеств.

В традиционной системе обучения ведущая активность, остается за преподавателем не только на лекциях, но и на практических, лабораторных занятиях. Традиционный подход базируется на информационном содержании обучения, отвергая личностное взаимодействие педагога и студента. Студент является объектом учебно-воспитательных воздействий, а преподаватель - руководителем, принуждающим овладевать знаниями и умениями. При этом студент выступает как накопитель передаваемых знаний, не отличающийся активностью в учебной деятельности.

Как правило, студенты не могут выработать знания и умения, необходимые для самостоятельного научного поиска, так как им предоставляются готовые результаты. Традиционная педагогика ориентирует студента на стимуляцию таких побуждающих мотивов, как: успешная сдача сессии, получение отличных отметок по предметам [11].

На лекциях, семинарских занятиях при фронтальном изложении темы преподаватель не учитывает индивидуально-типологические

особенности каждого обучаемого. Оценка педагогом результатов обучения студента основывается на репродуктивной деятельности учащегося. Стремление к формализации ролевого поведения в вузе создает психологический дискомфорт, психосоматические расстройства, как у студента, так и у преподавателя [57].

Педагоги, работающие в традиционной системе вузовского обучения, основной целью считают формирование у студентов высокого уровня вербально-логического мышления, диагностируемого психометрическими тестами. Индивидуальные личностные качества молодого человека находятся вне сферы внимания преподавателя несмотря на то, что только гармонично развитая личность способна воспринять и осознать ценность и важность знаний.

Эффективным будет уделять внимание формированию и развитию образного, практического и социального мышления, самооценке, как значимому фактору личностного развития студента, что будет залогом нормальной адаптации к требованиям современного общества и реализации творческого потенциала, необходимого в будущей профессиональной деятельности [34].

Психологическое развитие личности студента происходит как возникновение и разрешение противоречий, самодвижения, активной работы над собственной персоной.

Психолого-педагогические воздействия обучающего должны быть направлены на подбадривание, поощрение не уверенных в себе обучающихся. Воспитательные воздействия педагога-гуманиста направлены на формирование критичности по отношению к собственной персоне и становление адекватной самооценки. Главный принцип воспитания студентов – принятие человека таким, каков он есть, без прямых оценок и наставлений. Негативное оценивание педагогом деятельности обучаемого может оказать отрицательное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние студента. В результате этого

постепенно развивается деформированная самооценка, гипертрофированная неудовлетворенность жизнью, окружающими, будущей профессиональной деятельностью [43].

Основной особенностью юношеского периода является осознание молодым человеком собственной индивидуальности, значимости, неповторимости в становлении и формировании «Образа-Я», включающего познавательный, эмоциональный и поведенческий факторы. Если потребность юноши или девушки в достижении не находит своего удовлетворения в основной деятельности, то смещается к выбору других сфер жизни для самоутверждения. Благоприятное положение студента в коллективе способствует нормальному развитию его личности. Педагог должен помочь обучаемому в преодолении проблемы неадекватной самооценки, организуя педагогические ситуации, в которых обучаемый становится значимым для окружающих, получает положительную оценку, что улучшает его психоэмоциональное состояние и повышает самооценку.

Личностное развитие молодого человека происходит в русле формирования его образа «Я», потребностной и мотивационной сферы, рефлексии, самооценивания. Общезначимой ценностью для общества и личности является структура человеческого самосознания, которую формируют имя собственное, самооценка и притязание на признание, представление себя как представителя определенного пола, представление себя во времени (в прошлом, настоящем и будущем), оценка себя в отношении прав и обязанностей. Каждый обучающийся обладает такими индивидуальными особенностями, как: интеллектуальная деятельность, когнитивный стиль, уровень притязаний, самооценка [52].

Одной из важных характеристик юношеского возраста, совпадающего со студенческим периодом, является формирование экономической самостоятельности, образование собственной семьи, достижение определенных высот в различных жизненно важных сферах. Поэтому преподавателю необходимо учитывать, что обучаемый – это не

объект, а субъект учебно-познавательной и профессиональной деятельности. Отношение педагога как к субъекту обучения и воспитания помогает студенту в развитии планирования, организации различных видов деятельности.

Таким образом, мы можем сформулировать рекомендации, способствующие психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза:

- 1) использовать методы когнитивно-поведенческой терапии;
- 2) работать с аффирмациями, индивидуально разработанными специалистами;
- 3) формулировать самоконцепцию реалистичного видения себя;
- 4) практиковать техники релаксации;
- 5) поддерживать социальные навыки (расширять круг общения за счет разных социальных и возрастных групп, участвовать в коммуникативных тренингах и играх);
- 6) сравнивать уровень самооценки и оценки окружающими себя;
- 7) поддерживать позитивный настрой.

Таким образом, реализация предложенных рекомендаций способствует коррекции самооценки студента педагогического вуза.

Выводы по главе 3

Результаты опытно-экспериментальной работы на формирующем этапе были достигнуты с помощью составления и апробации программы психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза, впоследствии составлены рекомендации для студентов. Рассмотрим каждый этап более подробно.

Третья глава посвящена описанию и анализу опытно-экспериментального исследования по психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза. На основе анализа

результатов констатирующего эксперимента, была реализована разработанная программа, где мы подробно рассмотрели формы и методы работы со студентами, предложены упражнения и цикл тематических занятий.

Во втором параграфе мы собирали данные по изменениям уровня самооценки. Математическая обработка результатов по критерию Т-Вилкоксона показала, что уровень самооценки студентов педагогического вуза, второго курса, позитивно изменился после реализации программы. Мы можем сделать вывод, что полученные результаты освоения комплексной программы говорят об ее эффективности. Положительная динамика составила более 27 %.

Третий параграф являлся заключительным, где мы предложили рекомендации психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка – отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику, она может быть адекватной и неадекватной.

В понятие «самооценка» входит широкий комплекс физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках.

Важное значение для нормального развития человеческой личности имеет установление гармоничных отношений между тем, чего человек хочет, на что претендует, и тем, на что он фактически способен. Способности, как и все в личности, развиваются в процессе деятельности. Однако проблема, соответствуют ли они той цели, к которой стремится человек, всегда сохраняет свою актуальность.

Теоретическая часть работы посвящена изучению теоретических предпосылок формирования и коррекции самооценки студентов педагогического вуза, в основу чего положен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки личности.

В процессе работы мы рассмотрели особенности самооценки студентов педагогических вузов, дали теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

Структура самооценки рассматривается исследователями как состоящая из двух компонентов – когнитивного и эмоционального, функционирующих в неразрывном единстве. Первый отражает знания человека о себе разной степени оформленности и обобщенности, второй – отношение к себе, накапливающийся «аффект на себя». Знания о себе человек приобретает в социальном контексте, и они неизбежно «обрастают» эмоциями. Однако качественное различие выделенных

компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, в связи с чем развитие каждого из них имеет свою специфику.

Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностное отношение к себе закрепляется в самооценку, которая регулирует поведение личности как один из определяющих мотивов. Самооценка неотделима от мотивов личности, ее целей, убеждений, идеалов, ценностей и ценностных ориентаций.

Самооценка действительно обладает значительной прогностической валентностью, позволяющей по высоте оценки себя субъектами достоверно упорядочить баллы их академических достижений и антиципировать их.

Личностно-профессиональное становление студента и становление профессиональной самооценки взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Таким образом, самооценка – это познание себя и эмоционально-ценностное отношения к себе на протяжении всех возрастных периодов человека, в частности студенческого, когда жизнь индивида неразрывно связана с учебной деятельностью.

Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

В результате исследования самооценки студентов педагогического вуза была достигнута поставленная цель работы.

В процессе исследования нами были решены следующие задачи:

- проанализирована проблема самооценки в психолого-педагогической литературе;
- изучены особенности формирования самооценки студента педагогического вуза;

- рассмотрены теоретические особенности процесса коррекции самооценки;
- определены этапы исследования, подобраны оптимальные методы и методики исследования;
- составлены характеристики выборки, проведено опытно-экспериментальное исследование и проанализированы результаты констатирующего эксперимента;
- разработана программа психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза;
- проанализированы результаты формирующего эксперимента;
- разработаны рекомендации по коррекции самооценки студента педагогического вуза.

В процессе личностного роста и становления профессиональной самооценки студента представляется важным развитие как межличностных оценок и критичности, так и стремления к становлению самокритичности в учебной деятельности и к требованиям, предъявляемым средой.

Самооценка представляет собой ступень в развитии самосознания, на которой возникает оценочное отношение к себе, выражающееся в способности отнестись к себе критически, соотнести свои возможности с результатами деятельности, возникает потребность действовать не только в соответствии с мнениями окружающих, но и с уровнем собственных требований к себе.

Изучением проблемы самооценки занимались такие отечественные и зарубежные психологи, педагоги как, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, В.В. Столин, А.Г. Спиркина, О.А. Белобрыкина, Р. Бернс, Т. Шибутани, У. Джемс и др.

Самооценка – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изучаемая в психологии сторона

самосознания личности. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности. Самооценка – суждение человека о наличии, отсутствии или слабости тех или иных качеств, свойств, в сравнении их с определенным образцом, эталоном

Структура самооценки включает в себя два связанных между собой компонента: когнитивный и эмоциональный, отражающих знания субъекта о себе и отношение к себе. В процессе самооценивания эти компоненты функционируют в неразрывном единстве. Когнитивный компонент отражает систему представлений человека о самом себе разной степени осознанности, дифференцированности, обобщенности. Эмоциональный компонент отражает отношение человека к себе, это аффективная оценка представления о себе, которая может обладать различной степенью интенсивности.

Полученные в ходе исследования результаты подтвердили поставленную в начале исследования гипотезу.

Использованные в ходе работы методики: «Диагностика уровня самооценки личности» (С.В. Ковалева); «Уровень притязаний» (К. Шварцландер), – позволили определить реальный уровень самооценки студентов и проанализировать динамику показателей после реализации разработанной программы.

Нами были разработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки студентов изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Были сопоставлены показатели по уровню самооценки студентов до и после реализации программы. Интенсивность сдвигов достоверно значима в направлении увеличения уровня самооценки.

Одной из проблем оптимизации учебно-познавательной деятельности студентов является то, что в системе «обучающий – обучаемый» студент является не только объектом управления этой системы, но и субъектом деятельности. С одной стороны, субъект – носитель неповторимых индивидуальных особенностей, на которые он может опираться в обучении, с другой – активный организатор этой деятельности, ответственный за ее результаты и в процессе ее реализации регулирующий свою жизнь. Поэтому становление субъекта учебной деятельности происходит, если учащийся изменяет способы освоения знаний и навыков, отношение к учению, развивает саморегуляцию и повышает самооценку.

Таким образом, задачи решены, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Ленинград: Издательство ЛГУ, 1969. – 338 с. – ISBN 5-272-00315-2.
2. Белянская Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста / Т.Э. Белянская // Ученые записки. – 2020. – № 3. – С. 220-227.
3. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы / Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Бахрах, 2013. – 358 с. – ISSN 2072-5833.
4. Берцфан Л.В. Оценка учащимися процесса и результатов решения различных задач / Л.В. Берцфан, А.В. Захарова // Вопросы психологии. – 2015. – № 6. – С.59-67.
5. Бодалев А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. – 440 с. – ISBN 5-9268-0015-3.
6. Бордовская Н.В. Педагогика: учебное пособие / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. – 304 с. – ISBN 978-559-00614-8.
7. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний / Л.В. Бороздина. – Москва: Наука, 2008. – 360 с. – ISBN 5-201-02176-X.
8. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва: Эксмо, – 2006. – 136 с. – ISBN 5-699-13728-9.
9. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки // Вестник ТПГУ. – 2009. – №1. – С. 4-9.
10. Геворкян Г.Г. Профессиональная успешность как предмет научной рефлексии в зарубежной и отечественной психологии / Г.Г. Геворкян // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2015. – № 5. – С. 12-19.
11. Голиков Ю.Я. Проблемы исследования психической регуляции в триаде «деятельность, личность, состояние» / Ю.Я. Голиков // Проблемность в профессиональной деятельности: методы

психологического анализа. – Москва: Институт психологии РАН, 2019. – 115 с. – ISBN 978-5-9270-0400-3.

12.Горбатов Д.С. Методы психологического исследования / Д. Горбатов. – Самара: БАХРАХ-М, 2023. – 402 с. – ISBN 5-94648-018-9.

13.Джакобия А.З. Основные психологические особенности студенческого возраста / А. Джакобия. – Воронеж: ВГПУ, 2019. – 49 с. – ISBN 978-5-467-00194-4.

14.Джемс У. Психология / Под ред. Л.А. Петровской. – Москва: Педагогика, 2011. – 368 с. – ISBN 978-5-4461-0382-9.

15.Джолдошева А. Б. Организация самостоятельной работы студентов как средство формирования профессиональных компетенций / А.Б. Джолдошева, Ч.Д. Аджиева, М.К. Асаналиев // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – № 4 (11). – С. 115-119. – ISBN 978-5-4473-0178-1.

16.Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития / Д.У. Джонсон. – Москва: Прогресс, 2011. – 248 с. – ISBN 978-5-7511-2005-4.

17.Дружинин В.Н. Психология / В. Дружинин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 656 с. – ISBN 978-5-388-00491-8.

18.Ерина И.А. Профессиональная подготовка студентов психологов в условиях ВУЗа: мотивационно-ценностные ориентации / И.А. Ерина // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 5. – С. 495-505.

19.Жукова Т.В. Динамика психологической структуры учебно-важных качеств студентов педагогического вуза : Монография. – Ярославль, 2016. – 260 с. – ISBN 978-5-8397-0759-7.

20.Жукова Т.В. Методика комплексной диагностики психологической структуры учебной деятельности студентов и готовности к обучению в вузе / Т.В. Жукова, Н.В. Нижегородцева // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – № 1. – Том II. – С. 119-123

21. Жукова Т.В. Особенности учебной деятельности студентов СПО и ВО / Т.В. Жукова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – С. 321-329.

22. Забабурина О.С. Психолого-педагогические условия оптимизации эмоционально-ценностного компонента самосознания студентов с разным уровнем учебной успеваемости / О.С. Забабурина, Ю.Е. Щурова // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2020. – №3. – С.88–93.

23. Зенина С.Р. Психологические факторы становления учебно-профессиональной деятельности студентов вуза: Монография / С.Р. Зенина. – Комсомольск-на-Амуре, 2009. – 212 с. – ISBN 978-5-222-18786-9.

24. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И. Зимняя. – Москва: Логос, 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-9770-0518-0.

25. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 576 с. – ISBN 978-5-388-00425-3.

26. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова. – Ростов на Дону, 2024. – 375 с. – ISBN 5-222-06411-5.

27. Карл Рэнсом Роджерс Становление личности. Взгляд на психотерапию. – Москва: Эксмо-Пресс, 2021. – 420 с. – ISBN: 5-04-008274-6.

28. Корнева Е.Н. Формирующее оценивание в контексте профессионального самоопределения студентов первого курса / Е.Н. Корнева // Проблемы современного образования. – 2021. – № 3. – С. 41-47. – ISBN 978-5-8149-3202-0.

29. Костомарова П.Р. Современные психолого-педагогические исследования студентов / П.Р. Костомарова, А.В. Гераськова // Академическая публицистика. – 2020. – № 5. – С. 101-107.

30. Кузьмина З.В. Исследование особенностей самооценки личности в условиях успеха и неудачи: Методические рекомендации / З.В. Кузьмина. – Москва: Педагогика, 2013. – 77 с. – ISBN 978-5-91180-593-7.
31. Леонтьев А.И. Деятельность. Сознание. Личность / А.И. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 2023. – 304 с. – ISBN 5-89357-113-4.
32. Лизунов С.А. Проблемы формирования мотивации достижений в профессиональной деятельности / С.А. Лизунов, С.А. Огнев // Мировые цивилизации. – 2021. – № 2. – С. 87-94 с. – ISBN 978-5-91722-535-7.
33. Лойшен Ш. Психологический тренинг умений. Школа Вирджинии Сатир / Ш. Лойшен. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 160 с. – ISBN 5-272-00386-1.
34. Лотова Н.К. Психологические особенности личности студента ВУЗа / Н.К. Лотова, М.И. Андроносова, К.К. Сергеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 4. – С. 27-31.
35. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности / М.Ш. Магомед-Эминов. – Москва: Наука, 2018. – 496 с. – ISBN 5-89200-002-8.
36. Мейли Р. Структура личности. Экспериментальная психология / Р. Мейли. – Москва, 2005. – 283 с. – ISBN 978-5-7695-9866-1.
37. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – Москва: Наука, 2016. – 445 с. – ISBN 5-87224-098-8.
38. Могилевкин Е.А. Современные технологии достижения карьерного успеха / Е.А. Могилевкин // Управление развитием персонала. – 2009. – № 4. – С. 312–322.
39. Молошонок Н.Г. Вовлеченность студентов в учебный процесс в российских вузах / Н.Г. Молошонок // Высшее образование в России. – 2020. № 1. – С. 37-44. – ISBN 978-985-897-080-2.
40. Моросанова В.И. Теоретические подходы к исследованию структуры и регулирующей роли самосознания / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2004. – С. 38–48.

41.Нижегородцева Н.В. Генезис психологической структуры учебной деятельности на разных уровнях образования / Н.В. Нижегородцева, Е.В. Карпова, Н.П. Ансимова. – Ярославль: Издательство ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2009. – С. 97-134. – ISBN 5-02-03166-0.

42.Нижегородцева Н.В. Системогенетический анализ готовности к обучению : Монография / Н.В. Нижегородцева. – Ярославль: Аверс Пресс, 2004. – 338 с. – ISBN 978-5-87555-724-8.

43.Никандров В.В. Неэмпирические методы психологии: Учебное пособие / В.В. Никандров. – Санкт-Петербург: Речь, 2023. – 53 с. – ISBN 5-68-0174-5.

44.Никитенко Е.В. Особенности учебной деятельности студентов и трудности в процессе обучения / Е.В. Никитенко // Психологические науки. – 2022. – № 37. – С.73–81.

45.Николаева И.А. Исследование взаимосвязи прогностического потенциала личности с особенностями учебно-профессиональной деятельности / И.А. Николаева: Монография. – Москва, 2013. – 187 с. – ISBN 978-5-8399-0538-2.

46.Ольшанский Д.В. К анализу когнитивной самооценки человека / Д.В. Ольшанский // Проблемы психологии. – 2015. – №5 . – С.62-78.

47.Платонов К.К. Занимательная психология / К.К. Платонов. – Москва: РИМИС, 2011. – 304 с. – ISBN 78-5-9650-0088-3.

48.Позина М.Б. Психология и педагогика: Учебное пособие / М.Б. Позина. – Москва : Университет Натальи Нестеровой, 2011. – 320 с. – ISBN 5-901617-41-X.

49.Покасов В.Ф. Формирование личности в студенческом возрасте в контексте психологических особенностей развития: педагогический аспект исследования / В.Ф. Покасов, Н.В. Кононова // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2021. – № 1. – С. 44-47.

50.Психологический словарь / Под. ред. В.А. Петровского. – Москва: Наука, 2020. – 487 с. – ISBN 978-5-0000-0000-0.

51. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – Москва: Универс, 2018. – 480 с. – ISBN 978-5-88230-349-4.
52. Розен Г.Я. Самосознание как проблема современной перцепции / Г.Я. Розен // Вопросы психологии познания. – 2001. – №. 235. – С.169-174.
53. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Москва: Педагогика, 2011. – 423 с. – ISBN 978-5-496-01509-7.
54. Саликов А.Э. Методы анализа и синтеза в профессиональном развитии специалиста / А.Э. Саликов // Современные тенденции в дополнительном образовании взрослых. – 2019. – № 1. – С. 179-182.
55. Сапожникова Л.С. Исследование притязаний и ценностных ориентаций школьников / Л.С. Сапожникова // Новые исследования в психологии. – 2004. – № 3 (II). – С.28-30.
56. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм её сохранения / В.Ф. Сафин // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С.62-72.
57. Сафукова Н.Н. Отличительные характеристики студенчества как особой возрастной и социальной категории / Н.Н. Сафукова // Прикладная психология и психоанализ. – 2022. – № 1. – С.58-62.
58. Соколов А.В. Методы изучения ценностных ориентаций студенчества / А.В. Соколов // Библиосфера. – 2021. – № 1. – С. 40-42.
59. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. – Москва: Политиздат, 2002. – 303 с. – ISBN 5-8297-0060-3.
60. Таров Д.А. Формирование адекватной самооценки учебной деятельности обучающихся по программам среднего профессионального образования / Д.А. Таров // Педагогические науки. – 2022. – № 1. – С. 32-36
61. Толетова М.К. Формирование в университетах педагогических вузов самооценки научных достижений в процессе методической подготовки / М.К. Толетова, Т.К. Александрова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №7. – С.76–82.
62. Толпекина М.С. Психологические условия оптимизации эмоционально-ценностного компонента самосознания студентов с разным

уровнем учебной успеваемости / М.С. Толпекина. – Орел: ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева». – Орел. – 2020. – 107 с. – ISBN 978-5-394-05281-1.

63.Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. – Москва: Политиздат, 2023. – 590 с. – ISBN 5-250-00316-8.

64.Харланова Т.Н. Особенности развития карьерных ориентаций студентов разных специальностей в процессе профессиональной подготовки / Т.Н. Харланова // Вестник Московского университета. Педагогическое образование. – 2015. – № 4. – С.48-56.

65.Хмелева О.Г. Сформированность структуры образа профессии в сознании будущего специалиста как показатель качества его подготовки в вузе / О.Г. Хмелева // Педагогический университетский вестник Алтая. – 2009. – № 2. – С. 64-65.

66.Хуторский А.В. Практикум по дидактике и современным методикам обучения / А.В. Хуторский. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 544 с.

67.Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – Москва: Психология, 2022. – 233 с. – ISBN 978-5-0000-0000-0.

68.Чеснокова И.И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности / И.И. Чеснокова // Проблемы психологии личности. Педагогика 2002. – С. 121-127.

69.Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2024. – 420 с. – ISBN 978-5-91671-888-1.

70.Шевелёва А.М. Карьерные ориентации студентов-психологов в сочетании с учебно-трудовыми мотивами / А.М. Шевелева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №5. – С.78–85.

71.Шхашемишева М.З. Проблемы и перспективы развития образования в России взаимосвязь самооценки и успеваемости студентов //

М.З. Шхашемишева, М.А. Анаев // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №6. – С.67–74.

72.Якунин В.А. Психология учебной деятельности студентов: учеб.пособие / А.А. Якунин. – Москва: Логос, 1998. –155 с. – ISBN 5-8016-0022-1.

73.Ярлова Т.В. Формирование профессиональной мотивации студента и практика: чтобы процесс был эффективным / Т.В. Ярлова, М.В. Воробьева // Педагогическое образование и наука. – 2017. – № 3. – С. 40-46.

74.Яценко Д.А. Направления развития методологии научных исследований и практической психологии личности / Д. Яценко. – Кострома: КГУ. – 2021. – 21 с. – ISBN978-5-7271-1572-5.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки студента педагогического вуза

Опросник «Изучение общей самооценки» С.В. Ковалева

Методика предназначена для диагностики уровня самооценки личности. Представлена в формате опросного листа, включающего в себя 32 суждения.

Инструкция к тесту «Изучение общей самооценки» С.В.Ковалева

Инструкция: вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

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

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

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

Проба Шварцландера (методика оценки уровня притязаний)

Данная проба является экспресс-методикой для оценки уровня притязаний, позволяющая получить соответствующую информацию в течение нескольких минут. В связи с этим она может быть рекомендована для широкого контингента испытуемых, включая взрослых и детей от 10 лет, а также геронтологический контингент.

Уровень притязаний является важным структурообразующим компонентом личности. Это достаточно стабильное индивидуальное качество человека, которое характеризует: во-первых, уровень трудности намечаемых задач, во-вторых, выбор

субъектом цели очередного действия в зависимости от переживаний успеха или неуспеха предыдущих действий, в-третьих, желаемый уровень самооценки личности.

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил.

Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность, притязаний испытуемого.

Уровень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей.

Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

Процедура проведения

Задание в эксперименте предлагается как тест на моторику. Испытуемому предлагается бланк с четырьмя прямоугольными секциями по количеству проб в эксперименте.

УП – уровень притязаний;

УД – уровень достижений.

В инструкции формулируется задача ставить крестики (х) в максимальном числе маленьких квадратах одного из прямоугольников, выполняя эту задачу за определенное время.

В самом начале эксперимента испытуемого просят назвать количество квадратов, которые он сможет заполнить «плюсиками +» за 10 секунд. Свой ответ он заносит в верхнюю большую ячейку 1-го прямоугольника.

После пробы, начинающейся и заканчивающейся по команде экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество проставленных крестиков и отмечает его в нижней большой ячейке 2-го прямоугольника.

Дальнейшие пробы осуществляются по той же схеме, но на третьей пробе время сокращается до 8 секунд (чтобы компенсировать влияние выработки навыка).

Проба №1 = 10 секунд

Проба №2 = 10 секунд

Проба №3 = 8 секунд

Проба №4 = 10 секунд

Интерпретация результатов

Диагностика уровня притязаний в моторной пробе Шварцландера построена на анализе целевого отклонения. Сопоставляется число крестиков, намечаемое для исполнения, с реально реализуемым в каждой пробе.

Средняя величина целевого отклонения (ЦО) подсчитывается по формуле, предполагающей сравнение уровня притязаний УП и уровня достижений (УД):

$$\text{ЦО} = \frac{(\text{УП}2 - \text{УД}1) + (\text{УП}3 - \text{УД}2) + (\text{УП}4 - \text{УД}3)}{3}$$

УП2, УП3 и УП4 – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-й, 3-й и 4-й проб; УД1, УД2, УД3 – величины уровня достижения в 1-й, 2-й и 3-й пробах соответственно.

Стандарты целевого отклонения:

5 и выше – нереалистично высокий УП;

3 – 4, 99 – высокий УП;

1 – 2, 99 – умеренный УП (внутри нормальных границ);

-1,49 – 0,99 – низкий УП;

-1, 5 и ниже – нереалистично низкий УП.

Высокий реалистичный уровень притязаний человека может сочетаться с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека высокий нереалистичный уровень притязаний, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов.

Умеренный уровень притязаний характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и соизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

Низкий уровень притязаний зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой.

Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в

межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей. Коррекция уровня притязаний должна быть направлена на согласование представлений о желаемом результате с возможностями и способностями человека. Закрепление этого согласования в конкретной успешной деятельности повышает адекватность уровня притязаний.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования уровня самооценки студентов педагогического вуза

Таблица 2.1 – Результаты методики «Изучение общей самооценки» С.В. Ковалева

Студент (порядковый номер)	балл	Уровень (оценка)
1.	56	низкий
2.	78	низкий
3.	64	низкий
4.	112	низкий
5.	103	низкий
6.	111	низкий
7.	76	низкий
8.	40	средний
9.	42	средний
10.	33	средний
11.	42	средний
12.	36	средний
13.	47	средний
14.	32	средний
15.	23	средний
16.	17	высокий
17.	23	высокий
18.	24	высокий
19.	22	высокий
20.	19	высокий

Таблица 2.2 – Результаты исследования притязаний студентов по методике пробы Шварцландера

Студент (порядковый номер)	балл	Уровень (оценка)
1.	0,9	низкий
2.	1.2	низкий
3.	1.4	низкий
4.	1.3	низкий
5.	1.8	средний
6.	2.1	средний
7.	2.4	средний
8.	2.8	средний
9.	2.7	средний
10.	1.9	средний
11.	1.5	средний
12.	1.8	средний
13.	2.2	средний
14.	3.6	высокий
15.	3.8	высокий
16.	4.2	высокий
17.	4.4	высокий
18.	3.7	высокий
19.	4.1	высокий
20.	4.5	высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки студента педагогического вуза

Пояснительная записка.

Коррекционная психолого-педагогическая программа для студентов – это курс занятий, направленных на развитие адекватной самооценки и повышение уверенности в себе, а также развитие Я– концепции личности студента. Проблема неадекватной заниженной или завышенной самооценки – частый повод обращения людей к психологу. Мы испытываем трудности в оценке своих возможностей, себя, личностных качеств и места в жизни. адекватная самооценка важна для формирования взаимоотношений человека с окружающими, становления его критичности, требовательности к себе, отношения личности к провалам и успехам. Развитие адекватной самооценки способствует совершенствованию личности, помогает выработать самодисциплину, принципиальность – такое качество личности, которое придает характеру человека скромность, деятельную направленность. Заниженная самооценка препятствует реальной оценке своих достоинств, провоцирует нерешительность в способности отстоять свою позицию, продемонстрировать свои взгляды.

Изменить свою самооценку мы можем несколькими способами:

- влияя на ее составляющие (представления о самом себе: установки, ценности, принципы; эмоции – проживание травмирующего опыта, наработка навыка переключаться на положительные эмоции; поведение – развитие навыков обозначения своих границ, умения говорить «нет»);
- меняя уровень притязаний или повышая эффективность своей деятельности (например, с помощью самоорганизации).

Самооценка как динамическая и системная структура способна изменяться при воздействии на любой из ее составляющих элементов. Поэтому научиться адекватной самооценке можно и необходимо при любом детском опыте, корректируя свои стереотипы мышления и эмоционального реагирования, а также поведения. Хотя, конечно, глубокая проработка детских переживаний в индивидуальной психологической работе дает более устойчивый результат для формирования здоровой самооценки, который необходимо подкреплять позитивными алгоритмами конкретных действий, чему сейчас и начнем обучаться на практике.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки студентов.

Задачи программы:

1. Развитие активной жизненной позиции студентов.
2. Формирование навыка оценки и самооценки через осознание критериев и приемов.
4. Формирование уверенного поведения через понимание своих личностных качеств и возможностей.
3. Формирование позитивного отношения к оценочной деятельности.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки студентов рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

сформированных качеств личности.

Все занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включала обсуждение домашнего задания, произошедших событий, личностных изменений, связанных с коррекционным процессом.

Вводная часть должна создать положительный эмоциональный фон, готовность работать с верой в свои силы и возможности. В качестве приема создания положительного эмоционального фона используются приветствия, которые создают положительный настрой на работу, приветствия проводятся в едином ритме, тем самым создают у участников атмосферу принятия и поддержки.

Ритуал приветствия создаёт атмосферу доверия и принятия.

Разминка – воздействует на эмоциональное состояние, уровень активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она может проводиться не только в начале занятия, но и в ходе основной части занятия. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния. Одни позволяют активизировать участников, поднять их настроение; другие направлены на снятие эмоционального возбуждения.

Основная часть включала выполнение определенных упражнений, связанных с темой занятия.

Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического и эмоционального состояния участника: от активного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учётом утомления).

Количество игр и упражнений 2–4 . Задания для основной части занятия подбирались с учетом их направленности на развитие определенных навыков и их удобства для работы.

Заключительная часть ориентирована на подведение итогов работы, сбор обратной связи, обсуждение последующего домашнего задания.

Заключительная часть занятия – это подведение итогов, анализ результатов работы и тех трудностей, которые возникли у участника при выполнении заданий.

Рефлексия занятия – оценка занятия. Арттехники, беседы.

Используются две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

Ритуал прощания – это завершение занятия, но не общения, поэтому ритуал, с одной стороны, показывает, что занятие закончено, с другой стороны, показывает, что студенты готовы к конструктивному общению в группе и дома.

Упражнения, используемые при проведении тренинга. В одном занятии мы используем 2 – 3 задания (в зависимости от успешности прохождения), задания могут повторяться.

1. Упражнение на повышение уровня энергии

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширине плеч, широко улыбнитесь, руки на поясе, сделайте 10 энергичных приседаний, поднимаясь на выдохе, после приседаний сделайте жест победителя и громко, четко и позитивно произнесите 3 раза: «Я СУПЕР!»

2. Упражнение на самоорганизацию: «Выгрузка мозга»

Инструкция: выпишите в столбик все свои дела на ближайшие 3 дня, проранжируйте их по принципу: Важные и срочные , Важные несрочные , Срочные и неважные, Несрочные и неважные .

Вычеркните все несрочные и неважные – о них Вы можете забыть

Далее проставьте даты и время для каждого дела

Перепишите все оставшиеся дела в хронологическом порядке

Каждое выполненное дело вычеркивайте

Помните, что важность выполнения дел должно соответствовать указанному выше порядку.

Теперь этот список не нужно все время держать в голове, сил автоматически становится больше, как и ощущений внутренней структуры, личной эффективности и порядка в Вашей жизни.

3. Упражнение на формулирование своих ценностей и формирование личных границ «Кодекс чести»

Инструкция: разделите лист бумаги на 2 столбика

в первой части выпишите : что для Вас ценно, что Вы любите, за что готовы бороться, что Вас наполняет силой и радостью

во второй части : что Вы категорически не приемлите, как с Вами нельзя поступать, что Вы терпеть не при каких обстоятельствах не станете.

Сообщите эти правила своего личного морально-нравственного кодекса своим близким и будьте готовы озвучить его тем, кто его пытается нарушить.

4. Упражнение на развитие способности отвечать – НЕТ, в ситуациях, деструктивно влияющих на личность

Инструкция: разделитесь на пары, сначала один задает вопросы или призывает к действию, другой отвечает «НЕТ», потом меняетесь ролями.

ВАЖНО, отследить свои чувства, когда Вам говорят – НЕТ и когда Вы отвечаете – НЕТ.

1. Пойдем, покурим
2. Расскажи свой главный секрет
3. Ты можешь оставить своего близкого человека в сложной ситуации одного?
4. Спой песню
5. Попрыгай на одной ноге
6. Сделай себе больно
7. Отдай самую ценную для тебя вещь
8. Возьми на себя кредит
9. Откажись от своей мечты
10. Станцуй
11. Дерни себя за нос

Оптимальное количество вопросов – 21

Желаемый результат: человек отвечает «НЕТ» без оправданий и чувства вины, с ощущением спокойствия, тоже самое чувствует, когда ему отвечают «НЕТ», без обиды и злости, потому что всегда есть альтернативные варианты.

5. Упражнение на осознание своих талантов и уникальности: «3 таланта»

Инструкция: Разделитесь на пары

Сначала один начинает без перерывов в течение 5 минут говорить о своих талантах, критерии наличия таланта: Мне нравится что-то делать, У меня это хорошо

получается, И хотя бы один человек искренне рад, доволен, счастлив, восхищен моим трудом, результатом.

Примеры: Хорошо готовлю борщ; Объясняю сложные для понимания вещи простым языком; Повышаю настроение, хорошее чувство юмора; Умею слушать; Пою; Танцую; Играю в шахматы;

Другой слушает МОЛЧА, не помогает сформулировать, не перебивает, только доброжелательно улыбается и кивает, БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ спокойно слушает, без скепсиса, недоверия и т.п.

После того как партнер закончил свой рассказ о своих талантах говорит ему: Ты очень талантливый и уникальный человек! И аплодирует ему.

Меняются ролями. ВАЖНО, когда слушающий произносит заключительные слова и аплодирует. Говорить «Ты ТОЖЕ очень талантливый....»

ЗАПРЕЩЕНО! Мы не сравниваем себя с Другим, каждый человек неповторим и уникален.

6. Упражнение «Самого себя любить»

Цель игры: научить студента внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. Разгляди свои губы и цвет своих глаз. Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой. Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.)

Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится

приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми.

Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!»

Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в кабинет. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия: Почему некоторые люди любят самих себя? Почему некоторые люди себя не любят? Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе? Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо? Что делает тебя счастливым?

Домашнее задание.

Психолог. Выполни дома следующее задание. Сделай рисунок под названием «Я в 12 лучах солнца». Нарисуй круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

7. Дифференцированная самооценка.

Правило адекватной самооценки Как человек я хороший ----- плохое поведение
У взрослого человека самооценка дифференцирована.

Взрослый человек может оценить себя в каждой сфере отдельно, например, как специалиста или как родителя, мужа (жену). Признак незрелости – неумение отделять себя от своей работы, своих поступков, когда ощущаешь себя плохим, допустив ошибку, сделав что-то не так. У молодежи эта самооценка целостная, они не могут разграничивать свои качества.

Подростку и юноше говоришь: ты плохо выполнил задание. И он соотносит это ко всему себе. Может сделать вывод – я весь плохой.

Необходимо научиться делать акцент на свои положительные качества:

1. Как дочь – я супер;
2. Как подруга – я идеальная;
3. Как любимый человек – что-то не получается
4. Как специалист – надо работать над собой....

Надо уметь разграничивать свои качества.

8. Упражнение «Мои сильные стороны»

Выписать 5 своих положительных качеств:

- в отношениях;
- в профессиональной сфере;
- умение готовить, рисовать;
- разбираться в звездах, в лошадях;
- любить порядок и т.д.

Всегда держать их в зоне вашего внимания (гордиться, никто за вас это не сделает).

Это и есть уметь дифференцировать и разделять свои положительные качества.

9. Упражнение «Мои добрые дела»

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах.

Вспомни, какое конкретное доброе дело ты сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел ты смог вспомнить? Способен ли ты на добрые дела? Если нет, то, что тебе мешает? Проанализируй свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро?

10. Упражнение «Вы меня узнаете?»

Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о «пароле», по которому вы узнаете друг друга.

Это может быть красный шарф и т.п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давай уйдем от этого стереотипа. Опиши себя так, чтобы человек, которого ты встречаешь, сразу тебя узнал. Найдите такие признаки!

Это может быть твоя привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки.

Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим твои записи и ощущения, которые возникли у тебя во время выполнения этого задания”.

11. Теоретическое упражнение – занятие «Три типа самооценки».

1. Сознательно выбираю думать о себе плохо..... В этом случае поведение человека похоже на сценарную игру. Обладатель данной самооценки прячется за маску, через свою слабость сохраняет связь с сильным человеком, т.е. преследует некую выгоду. «Я несчастный, я плохой, я не умею.....», - снимает с себя ответственность.

2. Сознательно выбирает быть сильным, но периодически проваливается в неуверенность..... Люди приходят к психологу и говорят: «У меня заниженная самооценка, я не уверен в себе, я не могу говорить на людях, теряюсь, стесняюсь. Что с этим делать?». Но если присмотреться внимательнее, то выясняется, что у этих людей в действительности скрыто присутствует завышенная самооценка: им кажется, что если уж они выступают на людях, то они должны говорить очень умные вещи; если что-то делают, то должны сделать это очень хорошо. Если ощущаете чувство слабости, неуверенности необходимо снимать это состояние аффирмациями, погружать в свою голову положительные мысли, положительные качества, проговаривать.

3. Состояние – качели то сильный, то слабый..... Часто самооценка и самовосприятие бывают полярные. От "как же я крута, какие вещи я могу делать" до "я ничтожество, могу только ошибаться, ничего не знаю и не понимаю". Меняться это может даже несколько раз в день.

Доходить до супер-воодушевлений или желания бросить все на полном серьезе. Зависит это от высказываемых в ваш адрес мнений, но негативные - гораздо сильнее обращают ваше внимание. Небольшая критика может вызвать панику и обесценить все.

Прежде всего, попробуйте разобраться в себе, найти причины, почему у Вас такое состояние. Затем адекватно относиться к ситуациям, можно использовать формулу Альберта Эллиса, ABC, где А - любое событие, В - наше отношение к ситуации, С - эмоциональное состояние. То есть надо работать с В, если есть негатив, то отслеживайте его на начальной стадии, применяйте формулу Эллиса. Научиться отслеживать: как только начинает заносить, следует оценить ситуацию и придерживаться, т.е. в таких эмоциональных состояниях не принимать жизненно важные решения (разорвать отношения, вступить в сделку...)

12. Упражнение «Что я знаю о себе».

Я студент(ка)

Я друг, подруга

Я сын, дочь

Я специалист(профессия)

Выписать все негативные убеждения о себе..... (я плох, я дурак...)

Выписать позитивные убеждения о себе....

Где и когда ошибался

Как можно исправить

Надо уметь отделять личность от поведения.

Если вы себя ненавидите, критикуете – корректируйте и переводите свое эмоциональное состояние в категорию задач (как можно исправить).

13. Упражнение. Продолжить предложения:

1. Я словно птица, когда

2. Я превращаюсь в тигра, когда....

3. Я словно муравей, когда...

4. Я словно рыба, когда....

5. Я прекрасный цветок, если....

13. Упражнение «О любви к себе».

Не все в себе надо оценивать. Цену имеют вещи, но не мы. Да, опыт бывает и негативным и позитивным. Но главное активизировать свои внутренние ценности - свои ощущения. (Любовь к себе и свои ощущения).

Любить – это глагол, а это означает действие, т.е. с одной стороны ощущения, а с другой конкретные действия. Что это значит: любишь другого человека – всё для него делаешь, любишь себя – все тоже делаешь для себя (простые вещи: беречь, защищать, никогда не предавать, всегда быть на своей стороне...)

Оценивайте свои возможности и результаты своих трудов с осторожностью!

Для поднятия самооценки сделать 3 вещи для себя, всё, что порадует вас: купить обновку; побаловать себя «вкусняшками»; спа-салоны, косметические кабинеты, кинотеатры .т.д.

14. Дискуссия «Самое-самое».

Психолог предлагает записать в тетради, что для человека самое важное и самое ценное в жизни.

Затем он это зачитывает, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Затем участник приходит к таким выводам: Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть; Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно; Тот, кто не любит себя, не

может искренне любить других; Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

15. Методика «Моя вселенная».

Участникам предлагается на альбомном листе начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений: Мое любимое занятие... Мой любимый цвет... Мой лучший друг... Моё любимое животное... Моё любимое время года... Мой любимый сказочный герой... Моя любимая музыка...

Психолог предлагает написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений: откровенно говоря, мне до сих пор трудно... Откровенно говоря, для меня очень важно... Откровенно говоря, я ненавижу, когда... Откровенно говоря, я радуюсь, когда... Откровенно говоря, самое важное в жизни... Затем предлагается, зачитать свои ответы вслух.

16. Упражнение Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты будешь в будущем, лет через 10. Около рисунка подпиши, кем ты будешь, каким, где, с кем. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами)

17. Упражнение «Как окружение влияет на нашу самооценку».

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты», – эта мысль была актуальна ещё в V веке до н.э. Для человека крайне важно большую часть своего времени находиться в доброй, принимающей, поддерживающей среде, способной замечать в нас хорошее. Это позволяет развиваться, раскрывать свой потенциал, да просто устраивать свою жизнь и быть довольным ей.

Формула успеха: 1. Наши способности и знания – 10 %; 2. Способность видеть хорошее – 30 %; 3. Наше окружение – 60 %.

Всем, кому необходимо укреплять самооценку, нужно быть крайне внимательным, выбирая, с кем провести своё время. Наше тело считывает эмоциональное состояние, пластику, движения и напряжения людей, которые находятся с нами рядом.

У нас существуют так называемые «зеркальные нейроны», которые автоматически отражают и грусть, и радость, и всё-всё-всё. Можно упорно работать над собой, но каждый день, общаясь с несчастным, разрушающим себя человеком, скатываться обратно – в отчаяние и нелюбовь к себе. у нас есть такая особенность –

«заражаться» эмоциями от других людей. Вспомните, какую обычно реакцию вызывает человек, который заливается смехом или наоборот переживающий горе. общение с «немного не теми» людьми забирает ваши возможности, время и силы, которые вы могли бы потратить на «тех самых», людей ценных и интересных для вас.

18. Упражнение «С кем я общаюсь»

1. Выписать 10 человек с кем Вы общаетесь больше всего;
2. Как этот человек влияет на вашу самооценку;
3. Задайте себе вопрос: какой я рядом с ним, какое у меня настроение;
4. Как часто вы встречаетесь с теми, кто забирает у вас ваши силы и энергию;
5. Как часто вы встречаетесь с приятными людьми;
6. Какими цветами вы раскрасите круг вашего общения;
7. Какие развиваются у вас качества рядом с вашими знакомыми;
8. Нравится ли вам это или нет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции студента педагогического вуза

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	До проведения программы		После проведения программы	
	баллы	уровень	баллы	уровень
1.	–7	низкий	–4	низкий
2.	–8	низкий	–5	низкий
3.	–5	низкий	–3	средний
4.	–4	низкий	–3	средний
5.	–4	низкий	–2	средний
6.	–4	низкий	1	средний
7.	–6	низкий	2	средний
8.	2	средний	3	средний
9.	3	средний	2	средний
10.	–1	средний	1	средний
11.	–1	средний	5	высокий
12.	–2	средний	6	высокий
13.	1	средний	7	высокий
14.	3	средний	5	высокий
15.	2	средний	8	высокий
16.	4	высокий	9	высокий
17.	5	высокий	5	высокий
18.	4	высокий	6	высокий
19.	6	высокий	4	высокий
20.	4	высокий	6	высокий
Σ	34		70	
М ср	1.4		4.6	
±	1.5		2.4	

Таблица 4.2 – Результаты исследования по методике студентов 2 курса по методике пробы Шварцландера

№ п/п	До проведения программы		После проведения программы	
	баллы	уровень	баллы	уровень
1.	0,9	низкий	0,9	низкий
2.	1,2	низкий	0,7	низкий
3.	1,4	низкий	1,6	средний
4.	1,3	низкий	2,2	средний
5.	1,8	средний	2,6	средний
6.	2,1	средний	3,2	высокий
7.	2,4	средний	4,2	высокий
8.	2,8	средний	3,5	высокий
9.	2,7	средний	3,8	высокий
10.	1,9	средний	4,2	высокий
11.	1,5	средний	4,4	высокий
12.	1,8	средний	4,6	высокий
13.	2,2	средний	4,7	высокий
14.	3,6	высокий	4,8	высокий
15.	3,8	высокий	3,6	высокий
16.	4,2	высокий	3,5	высокий
17.	4,4	высокий	3,2	высокий
18.	3,6	высокий	3,6	высокий
19.	4,1	высокий	3,7	высокий
20.	4,5	высокий	4,6	высокий
Σ	52,2		67,6	
М ср	2,8		3,7	
±	1,11		0,8	

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона. Мы суммировали результаты каждого испытуемого. Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после". Мы исключили нулевые сдвиги.

Гипотезы:

Н₀: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Н₁: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 4.3 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4.1	1.5	-2.6	2.6	7
-5.8	-2.3	3.5	3.5	9
-1.6	0.5	2.1	2.1	5
-1.4	2.5	3.9	3.9	10
-0.7	3.4	4.1	4.1	11
-0.3	7.1	7.4	7.4	16
-0.3	9	9.3	9.3	18
8	9.2	1.2	1.2	3
8.5	8.4	-0.1	0.1	1
3.6	8	4.4	4.4	13
3.1	12.1	9	9	17
2.2	14.4	12.2	12.2	20
5.8	15.9	10.1	10.1	19
7.8	13.1	5.3	5.3	14
9	15.6	6.6	6.6	15
11.2	15.5	4.3	4.3	12
12.8	12.3	-0.5	0.5	2
10.9	13.1	2.2	2.2	6
13.3	11.9	-1.4	1.4	4
12	14.7	2.7	2.7	8
Сумма				210

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=210$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 7 + 1 + 2 + 4 = 14$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=20$:

$$T_{кр} = 43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 \quad (p \leq 0.05)$$

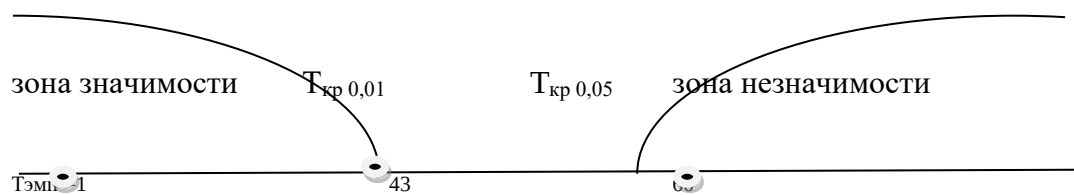


Рисунок 4.1 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.