



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В**

УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

**Направленность программы магистратуры
«Психология управления в образовании»**

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ____ » _____ 2016 г.

зав. кафедрой ТиПП

_____ Кондратьева О.А.

Выполнила: Михайлуова Кристина
Андреевна
студентка группы ЗФ- 310/129-2-1

Научный руководитель: к.псх.н, доцент
кафедры ТиПП Гольева Г.Ю.

Челябинск

2016

Содержание

Введение	3
Глава 1. Управление процессом психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения как психолого-педагогическая проблема	
1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Психологические особенности самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.....	13
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.....	20
Глава 2. Организация исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения	
2.1. Этапы, методы и методики исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	37
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.....	44
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	52
3.3. Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по управлению процессом коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.....	59
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования.....	64
Заключение.....	70
Список использованной литературы.....	74
Приложения.....	80

Введение

В нашем обществе на данный момент происходит сложный процесс преобразований, которые затрагивают социальную, экономическую, политическую и духовную сферы общественных отношений. В условиях кризиса ценностных и нравственных ориентиров, в ситуации повышенной социальной нестабильности, для большинства людей в нашем обществе теряются ориентиры, в опоре на которые личность вырабатывает стандарты. Следовательно, необходимы сознательно организованные формы деятельности и общения, направленные на то, чтобы оказать психолого-педагогическое влияние на процесс формирования и коррекции самооценки личности подростка. Поэтому сегодня особенно актуально исследование самооценки у детей младшего подросткового возраста.

Среди возрастных кризисов развития человека один из самых сложных – кризис подростковый. Границы подросткового возраста условны и индивидуальны для каждого, но в отечественной психологической литературе принято различать младший подростковый (10–12 лет) и старший подростковый (13–15 лет) возрасты. Это согласуется с периодизацией психического развития Д.Б. Эльконина. Если вести речь о переходном периоде от младших школьников к подросткам, шестой класс рассматривается как младший подростковый. Младший подростковый возраст характеризуется формированием нового уровня самосознания, о чём свидетельствуют труды таких учёных, как Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, В.В. Столин и др. В процессе развития самосознания подросток осознаёт себя, свои качества, достоинства и недостатки в сравнении с другими людьми, оценивает себя, ориентируясь на социально принятые критерии и эталоны.

Проблема самосознания подростков достаточно исследована в психологической науке. В частности, изучены многие факторы, связанные с ядром самосознания личности – её самооценкой. Во многих исследованиях

самооценка рассматривается в качестве одного из основных внутренних компонентов регуляции личности, и определяется степенью самостоятельности, независимости этой личности в самых разнообразных и сложных системах взаимосвязей в обществе, во взаимоотношениях с людьми. Эту мысль подтверждают в своих научных трудах Л.И. Божович, А.Б. Добрович, И.В. Дубровина, И.С. Кон и др. Исследования В.А. Горбачевой посвящены формированию самооценки у детей, а Е.И. Савонько – возрастным особенностям соотношения ориентации учащихся на самооценку и на оценку другими людьми. И.А. Липкина и Л.А. Рыбак рассматривали самооценку. Формирующуюся в учебной деятельности, В.Н. Куницына исследовала самооценку и её динамику у подростков. Социально-психологическая природа и нравственная основа самооценки, её структура и роль в психической жизни личности рассматривались Р. Азимовым, Б.Г. Ананьевым, С.Л. Рубинштейном и др.

Актуальность проблемы, её практическая значимость и недостаточная разработанность в теоретическом и методологическом аспектах определили выбор темы исследования: «Управление процессом психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения».

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

Объект исследования – самооценка младших подростков.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

Гипотезой исследования является предположение о том, что управление процессом психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения возможно при условии внедрения программы психолого-педагогической коррекции в учебный процесс, включающий в себя: индивидуальные и групповые

упражнения, социально-психологические тренинги, ролевые и деловые игры, просветительские мероприятия.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности самооценки младших подростков.
3. Составить модель психолого-педагогической коррекции.
4. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Осуществить организацию и проведение программы психолого-педагогической коррекции.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки младших подростков.
9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, проективные методы, тестирование по методикам: «Самооценка личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Не мов).
3. Методы математической статистики по критерию Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

База исследования: учащиеся 6 классов МОУ СОШ №1 им. Русанова Михаила Гавриловича с. Варна Челябинской области в количестве 25 человек.

Научная новизна исследования состоит в том, что совокупность представленных объективных результатов содержит решение научной

проблемы управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

В исследовании:

- на основе компетентностного подхода сконструирована и реализована модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения, которая отражает и прогнозирует развитие изучаемого свойства личности в зависимости от исходного уровня (низкий, средний, высокий) самооценки, знаний, умений, владений.

- показано, что эффективность процесса психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения повысится при условии внедрения в образовательный процесс школы психолого-педагогической программы, разработанной на основе компетентностного подхода.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- уточнено понятие «самооценка младших подростков».
- обоснована структура самооценки, включающая три взаимосвязанных компонента (когнитивный, поведенческий, эмоциональный).

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные результаты позволяют повысить количество учащихся со средним (адекватным) уровнем самооценки, поскольку реализована программа психолого-педагогической коррекции младших подростков в условиях образовательного учреждения.

Этапы исследования:

- Поисково-подготовительный этап. Изучена психолого-педагогическая литература, подобраны методик для констатирующего эксперимента. На этом этапе определялась проблема исследования. Происходил сбор и анализ психолого-педагогических исследований по проблеме самооценки младших подростков; выявлялись общие теоретических положений; формулировалась гипотеза исследования, определялись задачи исследования. Отобраны методы и методики исследования самооценки младших подростков.

- Опытнo-экспериментальный этап. Сконструирована модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения. Проведены констатирующий и формирующий эксперименты.

- Контрольно-обобщающий этап. На этом этапе анализировались и обобщались полученные данные, формулировались выводы и рекомендации родителям, педагогам и детям по коррекции самооценки, проверялась гипотеза, оформлялась дипломная работа.

Апробация результатов исследования. По теме работы опубликованы научные статьи: Исследование уровня самооценки младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 76–80. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56093.htm>; Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков. Актуальные вопросы научных исследований: сб. науч. тр. / Под ред. В. В. Утёмова // Культура и образование: от теории к практике. – Вып 1. – Киров: ВКК, 2015. – 271 с.

Глава I. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с учётом управления школьным коллективом как психолого-педагогическая проблема

1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе все больше внимания уделяется рассмотрению проблемы уровня самооценки, оказывающей значительное влияние на формирование человека как личность.

Самооценка, по мнению К. Хорни, это базовое свойство личности. Она является сложным личностным образованием. В самооценке отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственные действия, которые направлены на осознание своих поступков и личностных качеств [73, с.32]. В системе мировосприятия человека наиболее поздним образованием является отношение человека к самому себе. А.А. Реан считает, что, несмотря на это, в структуре личности самооценке принадлежит особо важное место [58, с.27].

По мнению А.И. Липкиной, самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей [42, с.46]. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на дальнейшее развитие личности человека и эффективность его деятельности.

Самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Став устойчивой, самооценка меняется с большим трудом, но изменить ее можно, изменив отношение окружающих. Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми является одним из основных показателей социально-психологической адаптации. Если самооценка деформирована, то это уже достаточное условие для социальной дезадаптации [48, с.79].

Развивается самооценка путем постепенного погружения внешних оценок, выражающих семейные требования, в требования человека к самому себе. По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Процесс, в результате которого человек привыкает действовать в определенной социальной среде и в соответствии с нормами данного общества, осваивает мораль, имеет много аспектов и продолжается всю жизнь. Но наиболее сензитивными этапами в формировании личности и ее социализации является подростковый и юношеский возраст. Подростковый возраст - завершающий этап первичной социализации. В качестве основных институтов социализации прежде всего выступает семья и школа, соответственно, родители, ровесники и учителя [48, с.79].

Ведущим мотивом в период формирования самооценки выступает желание утвердиться в коллективе сверстников, завоевать авторитет уважение и внимание товарищей [27, с.23]. При этом те, кто ценит себя высоко, предъявляют высокие требования и в общении, стараясь им соответствовать, так как считают ниже своего достоинства быть на плохом счету в коллективе. Для молодого человека типично стремление к сохранению такого статуса в группе, который поддерживает его повышенную самооценку [59, с.51].

Знания, накопленные человеком о самом себе, а также глобальная самооценка, формирующаяся на основе таких знаний, позволяют сформировать многомерное образование, которое называется Я-концепцией и составляет ядро личности. Я-концепция — это более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми, осуществляет регуляцию своего поведения и деятельности. При этом Я-концепция представляет набор описательных представлений о себе, а самооценка предполагает оценочный компонент [9, с.65].

У человека существует несколько сменяющих друг друга образов "Я". Представление индивида о себе в текущий момент, в момент самого переживания обозначается как "Я-реальное". Помимо этого у человека существует представление о том, каким он должен быть, чтобы соответствовать собственным представлениям об идеале, так называемое "Я-идеальное" [9, с.65].

Соотношение между "Я - реальным" и "Я - идеальным" и характеризует адекватность представлений человека о себе, находящую свое выражение в самооценке [9, с.66]. То есть правильная (адекватная) самооценка-это когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет [49, с.45]. Человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди.

В тех же случаях, когда человек оценивает себя не объективно, когда его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной), которая разделяется на завышенную и заниженную [49, с.46]. При неадекватно завышенной самооценке у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка ведет к переоцениванию человеком себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться [42, с.55].

Происходит острое эмоциональное "отталкивание" всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным. Рациональное звено оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы –

как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Человек с неадекватно завышенной самооценкой не желает признавать, что все это – следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки самой личности. Аффект неадекватности – это психологическая защита, но она не решает главной задачи, а именно: коренного изменения неадекватной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений [42, с.56]. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей [42, с.56]. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Как завышенная, так и заниженная самооценка очень затрудняет жизнь человека. Нелегко жить неуверенным в себе, робким; трудно жить и высокомерным. Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые в разных ситуациях с ними общаются. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, его неуживчивость очень часто являются следствием его

неправильной самооценки. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений [42, с.57].

При заниженной самооценке конфликты могут возникать и из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическое "пиление". Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий [42, с.60].

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности – парциальной (частной). Существенно, что частные оценки могут развиваться неравномерно [42, с.61].

Помимо этого выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний.

Самооценка – это отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику, осознание своего места среди людей.

Знать самооценку человека очень важно для установления отношений с ним, для нормального общения, в которое люди, как социальные существа, неизбежно включаются [27, с.53].

Таким образом, самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка влияет на

дальнейшее развитие личности человека и эффективность его деятельности. Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебной, жизнью, и на отношения с окружающими. Вместе с тем, сама самооценка также зависит от вышеописанных факторов. Становление личности индивида и ее отдельных структурных компонентов, в частности самооценки как составляющей образа "Я" не может рассматриваться в отрыве от общества, в котором он живет, от системы отношений, в которые он включается [53, с.29]. Самооценка бывает общей и парциальной, актуальной и потенциальной, адекватной и неадекватной.

1.2. Психологические особенности самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

Подростковый возраст — трудный период полового созревания и психологического взросления. Подростки претерпевают гормональные изменения, у них появляется чувство взрослости, возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. У молодых людей формируется самосознание, они склонны анализировать свой внутренний мир. Кроме того, подросткам присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Несомненно, мы можем отметить, что все вышесказанное способствует становлению у подростков такого явления, как самооценка.

Самооценка является сложным личностным образованием и относится к фундаментальным свойствам личности. В ней отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств [76, с. 172].

Самооценка проявляется уже в младшем возрасте, но там ее отличает неустойчивость, в противоположность этому, у подростка она носит достаточно устойчивый характер. На формирование самооценки влияют

многие факторы, действующие уже в раннем детстве, — отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов.

В целом представление подростка о себе самом можно представить как структуру с несколькими компонентами: компетентность в учебе, социальные роли и их проявление, физические навыки (сила, выносливость, работоспособность), физические данные (рост, конституция, внешняя привлекательность, одежда), поведение. В подростковом возрасте самооценка появляется как элемент социального сравнения. Подросток оценивает, лучше или хуже он справляется с деятельностью, насколько далеки или близки к принятым эталонам его физические данные и навыки, как он себя ведет [30, с.46].

Исследование особенностей самооценки подростков является одной из наиболее актуальных психолого-педагогических проблем, но наиболее эффективным оно может быть только с учетом психологических особенностей пола. Современная психологическая наука различает понятия пол и гендер (gender). До 60-70-х гг. XX века наука не имела понятия "гендер". Социальные различия между полами не являлись предметом научного анализа.

Традиционно понятие "пол" использовалось для обозначения тех анатомо-физиологических особенностей людей, на основе которых человеческие существа определяются как мужчины или женщины. Пол (т.е. биологические особенности) человека считался фундаментом и первопричиной психологических и социальных различий между женщинами и мужчинами [69, с.73].

Когда говорят о биологических различиях между мужчинами и женщинами как индивидами, то используют термины "пол", "половой диморфизм", в англоязычной литературе - "sex", когда же говорят о психосоциальной, социокультурной роли тех и других как личностей, то чаще всего говорят о гендере, гендерных различиях.

Гендерная психология - это отрасль психологической науки, изучающая закономерности формирования и развития характеристик личности как

представителя определенного пола, обусловленные половой дифференциацией и стратификацией (т.е. иерархией) [69, с.73].

В отличие от психологии пола, дифференциальной психологии, в гендерной психологии изучаются не просто различия в психологических особенностях мужчин и женщин. В фокусе ее внимания, прежде всего, те последствия личностного развития, которые вызваны явлениями половой дифференциации и стратификации. Важным является анализ психологических способов и механизмов, позволяющих мужчинам и женщинам нивелировать влияние дифференцирующих и стратифицирующих факторов на процессы их самореализации.

С успехом в различных отраслях практической психологии может применяться гендерный подход. В частности в воспитание детей - в данной области наблюдается острый дефицит психологически грамотной литературы, написанный с позиций идей гендерного равенства. Стратегии семейного воспитания формируют жесткую систему полоролевых стереотипов. В этих условиях задача написания гендерно-ориентированных пособий по семейной педагогике и психологии остается крайне актуальной [69, с.74].

Именно в подростковом возрасте половые различия становятся наиболее яркими и ощутимыми. Это объясняется тем, что в этом возрасте происходит половое созревание, осознание и принятие половой роли, формируется позиция собственного «Я», мировоззрение, закладываются и формируются важные качества и черты личности для дальнейшей жизни [49, с. 33].

Общие закономерности подросткового возраста проявляют себя через индивидуальные вариации, зависящие не только от окружающей подростка среды и условий воспитания, но и от особенностей организма и личности. Поэтому наряду с характеристикой общих черт подростковости, мы постарались делать акценты на половых различиях и индивидуальных особенностях. Между тем, серьезное исследование психологии половых

различий в этом возрасте только еще начинается, и эмпирические данные весьма противоречивы.

В некоторых исследованиях обнаружено, что нет значимых различий между девочками и мальчиками в способности адекватного самооценивания. Однако способность адекватного оценивания других у девочек выше, что объясняется их большим интересом к другим людям. Но следует заметить, что перенос знаний об окружающих на свое Я у девочек не превышает, а может быть, несколько отстает от аналогичной способности у подростково-юношей [49, с. 33].

Наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего «Я» для мальчика подростка выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне. Содержание самооценок девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми.

Оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них. У мальчиков подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

Начиная с подросткового возраста, общая самооценка у девочек существенно ниже, чем у мальчиков, и эта тенденция напрямую связана с самооценкой внешности. В ряде исследований было обнаружено, что

Я - концепция девушек сильнее коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, чем с оценкой его эффективности. У юношей, наоборот, ведущим критерием самооценки является эффективность тела. Эта зависимость во многом объясняется социально-ролевыми функциями мужчин и женщин. Но вместе с тем необходимо принимать в расчет и механизмы социального подкрепления, производные от бытующих стереотипов, которые поддерживаются и средствами массовой информации [58, с.49].

Из-за резких гормональных сдвигов в связи с половым созреванием девочки и мальчики подросткового возраста необычайно чувствительны в вопросах самооценки и часто действительно неуклюжи и не уверены в себе. Как мы выяснили ранее негативное отношение к своему телу и заниженная самооценка особенно типичны для девочек раннего подросткового возраста, несколько отстающих в физическом развитии от остальных сверстниц или опережающих их. Девочка обычно стесняется, если развивается несколько быстрее одноклассниц, выше ростом и у нее раньше формируется грудь. Но точно такая же застенчивость свойственна и подросткам, которые малы ростом и у которых не так явно проявляются половые признаки.

Перед вступлением в период бурного роста и полового созревания и мальчики, и девочки, как правило, полнеют. У худых девочек-подростков первая менструация начинается позже. Из-за навязчивой идеи о необходимости иметь безупречно стройную фигуру многие девочки подросткового возраста садятся на низкокалорийную диету или почти голодают, тем самым лишая свой организм питательных веществ, жизненно важных для нормального и полноценного развития.

Только к середине подросткового периода большинство девочек привыкают к своему новому внешнему облику и чувствуют себя достаточно уверенно и комфортно. Правда, далеко не все. У девочки, которой кажется, что ее внешность не отвечает общепринятым представлениям о женственности, которая испытывает смущение и неуверенность по поводу

своей сексуальной ориентации, негативная самооценка усугубляется. В этом возрасте важную роль в формировании представления будущей женщины о собственном теле играют члены семьи [2, с.1].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, не критичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости, и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Слишком высокая самооценка приводит к тому, что человек переоценивает себя и свои возможности. В результате этого у него возникают необоснованные претензии, зачастую не поддерживаемые окружающими. Имея опыт подобного "отвержения", индивид может замкнуться в себе, разрушая межличностные отношения [25, с. 9].

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие — что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [59, с. 165].

Нельзя однозначно ответить на вопрос, какая самооценка лучше - высокая или низкая, стабильная или динамичная, адекватная или критичная. Эти вопросы решаются в общем контексте развития личности и

применительно к конкретным ситуациям оценивания. Самооценка является сложным образованием, системным по своей природе: она целостна и в то же время многоаспектная, имеет многоуровневое строение и иерархическую структуру, включена во множество межсистемных связей с другими психическими образованиями, в разные виды деятельности, формы и уровни общения, в когнитивное нравственное и эмоциональное развитие личности

Таким образом, самооценка – сложное личностное образование, которое характеризуется непостоянством в подростковом возрасте; она может быть завышенной, заниженной или адекватной, что зависит от многих факторов, в частности, от окружения подростка и его личных суждений, от его внешнего вида и особенностей полового созревания. Исследование особенностей самооценки наиболее эффективно с учетом психологических особенностей пола. Учитывая половые особенности младших подростков можно лучше понять процессы самовосприятия, самоотношения, самопрезентации подростков, сделать шаг к целостному пониманию личности в единстве когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов [32, с.78].

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

Психолого-педагогическая коррекция — это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития. Коррекционная работа также направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье.

При постановке коррекционных целей психолог руководствуется знаниями закономерностей психического развития ребенка как активного

процесса, реализуемого в сотрудничестве с взрослым, представлениями о структуре и динамике возраста, деятельностной теорией в формировании возрастных новообразований, психологической информацией о социокультурной ситуации развития конкретного ребенка [15, с.159].

Можно выделить три общепсихологических универсальных направления в постановке коррекционных целей:

1. Оптимизация социальной ситуации развития через создание «поддерживающей среды» и изменения отношений воспитывающих взрослых к ребенку, информируя их о его состоянии и возможностях. Опора на родителей и учителей осуществляется с целью изменения системы требований и подкреплений в актуальной ситуации развития ребенка. Оптимизация социальной ситуации развития предполагает нормализацию общения ребенка в сферах социальных отношений (учитель, воспитатель и т. д.) и межличностных отношений (родители, близкие родственники, значимые сверстники).

2. Развитие доступных ребенку видов деятельности через формирование значимых мотивов и способов действий в определенной предметной деятельности. Актуализация продуктивных видов детской деятельности: изобразительно-графической, конструирования, моделирования, лепки и др. Овладение ведущей для каждого возрастного этапа видом деятельности.

3. Формирование соответствующих возрасту психологических новообразований с опорой на знание периодизации психического развития ребенка и содержания этого развития на каждом возрастном этапе. Формирование предполагает создание такой структуры коррекционно-развивающей работы с ребенком, где в ходе освоения ведущей деятельности (с элементами деятельности предыдущего возрастного этапа, например, игровой) происходит необходимое доформирование «прежних» новообразований и формирование «будущих» с опорой на теорию поэтапного планомерного формирования деятельности [15, с.159].

При конкретизации целей психолого-педагогической коррекции (например, коррекция уровня психического развития в соответствии с возрастной нормой; преодоление трудностей психологической адаптации к школе и школьным требованиям; коррекция низкой мотивации к обучению в школе; изменения негативных тенденций личностного развития; преодоления проблем общения и взаимодействия со сверстниками, учителями, родителями; коррекция навыков планировать, организовывать и оценивать свою деятельность и др.) необходимо руководствоваться следующими правилами:

- формулировать в позитивной форме с описанием тех форм поведения и деятельности, структур личности и познавательных способностей, которые уже сформированы у ребенка;
- соотносить с продолжительностью коррекционной работы и возможностями переноса ребенком сформированных навыков в актуальную ситуацию развития [15, с.159].

Задачи коррекционной работы могут быть поставлены только на основании диагностического обследования, оценки зоны ближайшего развития и тех коррекционно-педагогических средств, которые следует применять, чтобы поднять ребенка на более высокий уровень психического развития.

Исследование проблемы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения шло с опорой на научно-исследовательский метод – моделирование. Теоретической основой моделирования являются труды В.И. Долговой.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования. При моделировании модель выступает и как средство, и как объект исследований, находящийся в отношении подобия к моделируемому объекту [24, с. 27].

Процесс моделирования коррекции самооценки младших подростков начинается с целеполагания. Представим «дерево целей» процесса коррекции самооценки как условия успешного обучения младших подростков.

Идея метода «дерева целей» впервые была предложена американским исследователем У. Черчменом. Термин «дерево» подразумевает использование иерархической структуры, полученной путем деления общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, подцели нижележащих уровней. В настоящее время метод дерева целей является центральным, главным методом системного анализа [26, с. 55].

Метод «дерева целей» – метод, основанный на принципе деления общей цели системы управления на подцели, которые, в свою очередь, делятся на цели нижележащих уровней. Данный метод играет важное значение при исследовании систем управления, так как деятельность организации сводится к достижению сформулированных целей. Необходимость использования данного метода обусловлена тем фактом, что «дерево целей» помогает получить устойчивую структуру целей, которая будет относительно стабильна на каком-то промежутке времени при происходящих изменениях.

«Дерево целей» строится при помощи осуществления 2 операций:

- декомпозиции — это операция выделения компонентов;
- структуризации — это операция выделения связей между

компонентами.

Процесс построения «дерева целей» разбит на следующие этапы:

- 1) разработка сценария;
- 2) формулировка цели;
- 3) генерация подцелей;
- 4) уточнение формулировок подцелей (проверка независимости подцели);
- 5) оценка существенности подцелей;
- 6) проверка целей на осуществимость;
- 7) проверка элементарности подцелей;
- 8) построение дерева целей.

При построении «дерева целей» необходимо руководствоваться следующими правилами:

- каждая сформулированная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;
- при декомпозиции целей должно соблюдаться условие полноты редукции, т.е. количество подцелей каждой цели должно быть достаточным для ее достижения;
- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;
- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;
- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;
- развитие «дерева целей» продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели [26, с. 55].



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

Генеральная цель: скорректировать самооценку младших подростков в условиях образовательного учреждения.

1.Обосновать коррекцию самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения как психолого-педагогическую проблему.

1.1 Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2 Раскрыть психологические особенности самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

1.3 Сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

2. Описать организацию исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Проанализировать результаты работ опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

3.1 Осуществить организацию проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

3.2 Провести анализ результатов формирующего эксперимента

3.3 Разработать психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по управлению процессом коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

3.4 Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Проведенное целеполагание помогло определить поэлементный состав модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков.

Когнитивный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков.

1.1 Знать уровень своей самооценки;

1.2 Знать качества своей личности;

1.3 Знать отношение окружающих к своей личности;

Поведенческий компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков.

2.1 Владеть приёмами и способами определения уровня самооценки.

2.2 Владеть способами взаимодействия с окружающими.

Эмоциональный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков.

3.1 Уметь адекватно определять своё отношение к различным сторонам своей личности.

3.2 Уметь адекватно определять отношение окружающих к различным сторонам твоей личности.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков представлена на рисунке 2.

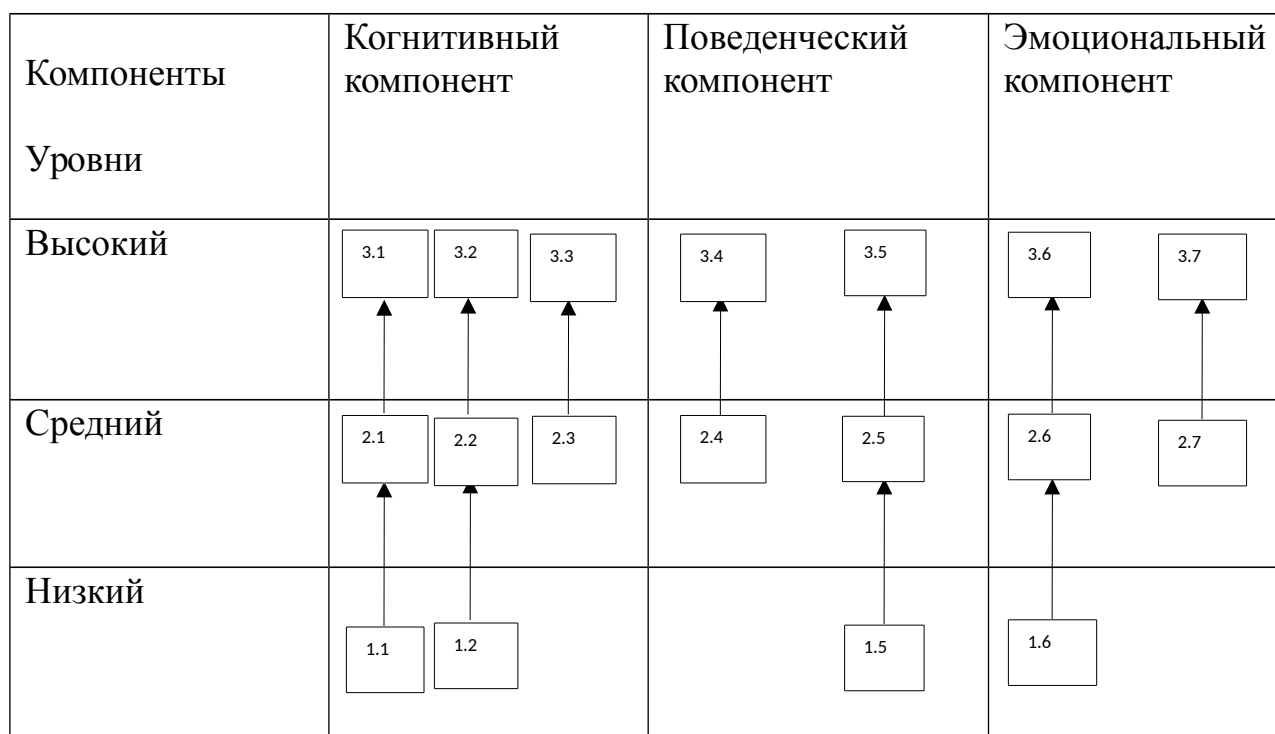


Рисунок 2 - Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

Условные обозначения:

- 1- знать уровень своей самооценки;
- 2- знать качества своей личности;
- 3- знать отношение окружающих к своей личности
- 4- владеть приёмами и способами определения уровня самооценки.
- 5- владеть способами взаимодействия с окружающими.
- 6- уметь адекватно определять своё отношение к различным сторонам своей личности.
- 7- уметь адекватно определять отношение окружающих к различным сторонам твоей личности.

Первое число обозначает уровень самооценки у младших подростков: 1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий уровень. Второе число обозначает одно из выше перечисленных стремлений, потребностей.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков имеет сложную структуру. В ней выделяются: когнитивный,

поведенческий и эмоциональный компонент, содержание которых изменяется в зависимости от уровня: низкого, среднего и высокого.

Методологические позиции позволяют выделить три уровня исследуемой модели: низкий, средний, высокий, который предполагается корректировать у младших подростков после внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков.

На каждом уровне выявленные в процессе целеполагания компоненты имеют свои показатели.

- Низкий уровень отличают: преимущественная неадекватность самооценки подростка; обоснование ее эмоциональными предпочтениями (захотелось), отсутствие подтверждения самооценки анализом реальных фактов, каузальная атрибуция за счет субъективно неуправляемых условий, неглубокое содержание самооценочных суждений и употребление их преимущественно в категоричных формах.

- Среднему уровню свойственны: непоследовательные проявления реалистичных самооценок; ориентация подростка при обосновании самооценки в основном на мнения окружающих, на анализ конкретных фактов и ситуаций самооценивания, каузальная атрибуция за счет внешних условий; наличие самооценочных суждений сравнительно узкого содержания и их реализация как в проблематичных, так и в категоричных формах.

- Высокий уровень характеризуется реалистичной самооценкой ребенка: преимущественная ориентация ребенка при обосновании самооценки на знание своих особенностей; наличие способности ребенка к обобщению ситуаций, в которых реализуются оцениваемые качества; каузальная атрибуция за счет внутренних условий; глубокое и разностороннее содержание самооценочных суждений и употребление их преимущественно в проблематичных формах.

Низкий уровень

Когнитивный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Подросток не знает уровень своей

самооценки. Не знает положительные качества своей, а также не правильно интерпретирует отношение окружающих к своей личности.

Поведенческий компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Неумение определять уровень своей самооценки. Способности взаимодействия с окружающими у подростка развиты на низком уровне.

Эмоциональный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Подросток не умеет адекватно определять своё отношение к различным сторонам своей личности. А так же не умеет адекватно определять отношение окружающих к различным сторонам твоей личности.

Средний уровень

Когнитивный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Подросток знает уровень своей самооценки. Знает положительные качества своей, а также адекватно интерпретирует отношение окружающих к своей личности.

Поведенческий компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Умеет определять уровень своей самооценки. Способности взаимодействия с окружающими у подростка развиты на среднем уровне. Возможно неуверенное поведение в малознакомой компании

Эмоциональный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Подросток умеет адекватно определять своё отношение к различным сторонам своей личности. А так же умеет адекватно определять отношение окружающих к различным сторонам твоей личности.

Высокий уровень

Когнитивный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Подросток придаёт слишком большое значение уровню своей самооценки. Знает о наличии только положительных качеств своей личности, а также адекватно интерпретирует отношение окружающих к своей личности, но не придаёт ему большое значение.

Поведенческий компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Умеет определять уровень своей самооценки. Способности взаимодействия с окружающими у подростка развиты на высоком уровне.

Эмоциональный компонент психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Подросток умеет адекватно определять своё отношение только к положительным сторонам своей личности. А так же умеет адекватно определять отношение окружающих только к положительным сторонам твоей личности.

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков имеет сложную структуру. В ней компоненты (когнитивный, поведенческий, эмоциональный) и уровни (высокий, средний и низкий) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Выводы по Главе I

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил заключить, что самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка влияет на дальнейшее развитие личности человека и эффективность его деятельности. Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими. Вместе с тем, сама самооценка также зависит от вышеописанных факторов. Становление личности индивида и ее отдельных структурных компонентов, в частности самооценки как составляющей образа "Я" не может рассматриваться в отрыве от общества, в котором он живет, от системы отношений, в которые он

включается. Самооценка бывает общей и парциальной, актуальной и потенциальной, адекватной и неадекватной.

Самооценка является сложным личностным образованием, которое характеризуется непостоянством в подростковом возрасте; она может быть завышенной, заниженной или адекватной, что зависит от многих факторов, в частности, от окружения подростка и его личных суждений, от его внешнего вида и особенностей полового созревания. Исследование особенностей самооценки наиболее эффективно с учетом психологических особенностей пола. Учитывая половые особенности младших подростков можно лучше понять процессы самовосприятия, самоотношения, самопрезентации подростков, сделать шаг к целостному пониманию личности в единстве когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов.

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков имеет сложную структуру. В ней компоненты (когнитивный, поведенческий, эмоциональный) и уровни (высокий, средний и низкий) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Глава II. Организация исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

2.1 Этапы, методы и методики исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков.

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап. Теоретическое изучение отобранной психолого-педагогической литературы, подбор методик для констатирующего эксперимента. На этом этапе определялась проблема исследования. Происходил сбор и анализ психолого-педагогических исследований по проблеме самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения; выявлялись общие теоретических положений; формулировалась гипотеза исследования, определялись задачи исследования.

2. Теоретический этап. На этом этапе осуществлялось теоретическое изучение проблемы исследования.

3. Опытно-экспериментальный этап. Этот этап включал проведение экспериментальной работы (констатирующий и формирующий этапы). Была проведена психодиагностика испытуемых по четырём методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

4. Контрольно-обобщающий этап. На этом этапе анализировались и обобщались полученные данные, формулировались выводы и рекомендации родителям, педагогам и детям по коррекции самооценки, проверялась гипотеза, оформлялась дипломная работа.

Целью констатирующего этапа являлось определение уровня самооценки у младших подростков.

Задачи констатирующего этапа:

- 1) определить диагностические показатели основных критериев уровня самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения;
- 2) подобрать диагностический инструментарий и оборудование;
- 3) организовать диагностическое обследование уровня самооценки у обучающихся 6 «а» и 6 «б» класса.

В исследовании проблемы коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические – анализ литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, проективные методы, тестирование по методикам: «Самооценка личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Не мов).

3. Метод математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Эксперимент – это один из методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Он предполагает активное, целенаправленное и строго контролируемое воздействие исследователя на изучаемый объект для выявления и изучения тех или иных сторон, свойств, связей. При этом экспериментатор может преобразовывать исследуемый объект, создавать искусственные условия его изучения, вмешиваться в естественное течение процессов.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью следующих методик.

Методика «самооценка личности» (С.А. Будасси)

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

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От

самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

«Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

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

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

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

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

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

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

«Какой Я?» (Р.С. Не мов)

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Полученные в ходе исследования эмпирические данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Были использованы следующие методы математической статистики: а) методы описательной статистики; б) Критерий Т. Вилкоксона. Этот критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: поисково-подготовительный этап; теоретический этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап. В исследовании проблемы коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения были использованы следующие

методы и методики: 1) Теоретические – анализ литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование. 2) Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, проективные методы, тестирование по методикам: «Самооценка личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов). 3) Метод математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего этапа исследования

В психолого-педагогическом исследовании уровня самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения принимали участие учащиеся 6 «а» класса МОУ СОШ №1 имени Героя Советского Союза Русанова М.Г. с. Варна Челябинской области. Количество учащихся на момент диагностики уровня самооценки составляло 25 человек.

В 6 «а» классе 25 учеников из них 16 мальчиков и 9 девочек. Состав класса по возрасту в основном одинаков. Большая часть детей воспитывается в полных семьях, хотя у некоторых есть отчимы, мачехи. Дети воспитываются в доброжелательной атмосфере и не ощущают себя ущербными. Этот класс является сложившимся коллективом. Они активны, энергичны, коммуникабельны, любознательны. Основная масса ребят добросовестны, старательны и ответственны. Активно участвуют во всех общешкольных, классных и внеклассных мероприятиях. Дети в свободное от учёбы время посещают различные кружки и спортивные секции. Класс управляем и обучаем. В классе 3-отличника; 10-хорошистов; 12 человек учатся на «3» и «4»;

Для опытно-экспериментального исследования использовались следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси);
2. «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан);
3. Методика «Какой Я?» (Р.С. Немов).

Распределение показателей самооценки учащихся по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан).

Рисунок 3 – Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

Проведённый анализ результатов исследования самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) показал, что у 12% (3) учащихся высокий уровень самооценки. При высоком уровне самооценки у

человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе, идеализированный образ «Я». Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватной — чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание воспринимается как придирка, объективная оценка результатов труда — как заниженная. Неудача представляется как следствие чьих-то козней, или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Средний уровень самооценки наблюдается у 48% (12) респондентов. При среднем уровне самооценки субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: близкие и товарищи по работе. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности и переживаниям. Такой уровень самооценки является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

У 40% (10) учащихся был выявлен низкий уровень самооценки. Люди с низким уровнем самооценки оценивают свои возможности ниже реальных возможностей личности. Это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов).

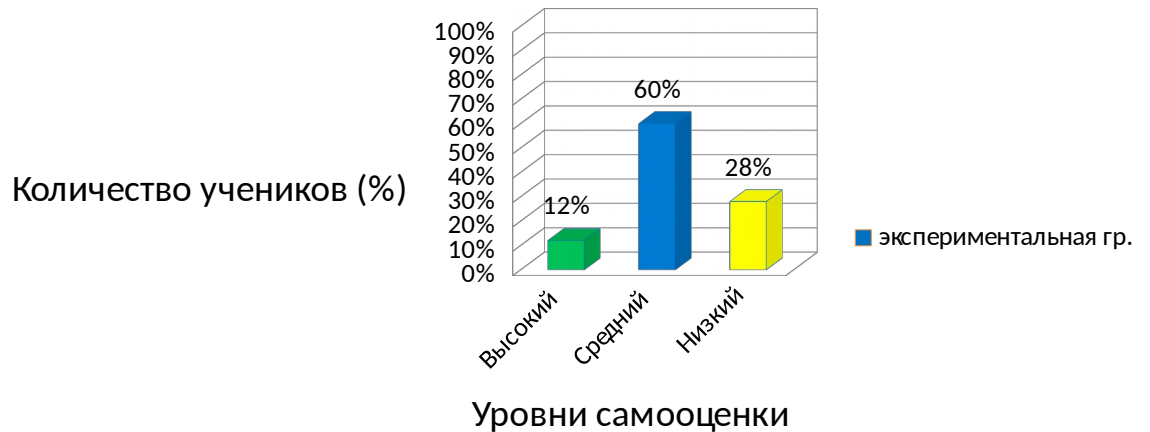


Рисунок 4 – Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов)

Проведённый анализ результатов исследования по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что 12% (3) учащихся высокий уровень самооценки. Эти результаты указывают на определенные отклонения в формировании личности. Высокая самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Средний уровень самооценки наблюдается у 60% (15) респондентов. Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносит ее со своими

возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Низкий уровень самооценки был выявлен у 28% (7) учащихся. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагоприятны в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси).

Рисунок 5 – Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси)

Проведённый анализ результатов исследования самооценки личности подростка по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси) показал следующее: 12% (3) учащихся имеют высокий уровень самооценки. Люди с высоким уровнем самооценки гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм.

Средний уровень самооценки наблюдается у 56% (14) респондентов. Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносят самооценку со своими возможностями и способностями, достаточно критично относятся к себе, стремятся реально смотреть на свои успехи и неудачи, стараются ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: близкие и товарищи по работе. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности и переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Испытуемых с низким уровнем самооценки 32% (8). Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие

иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Распределение показателей самооценки младших подростков по трем методикам: «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов).

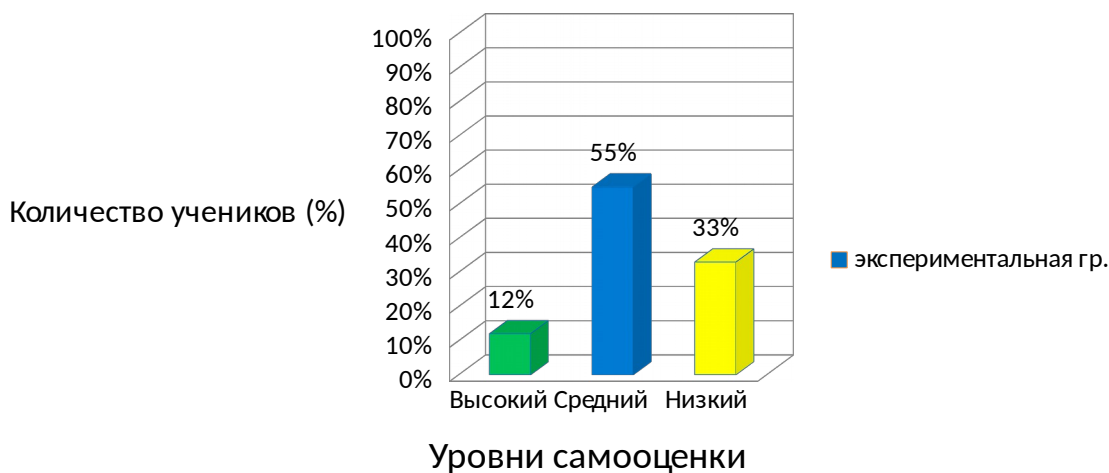


Рисунок 6 – Распределение показателей самооценки младших подростков по трем методикам: «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов).

Посчитав результаты исследования по трём методикам мы получили следующие общие показатели: высокий уровень самооценки у 12% учащихся; 55% учеников имеют средний уровень самооценки; низким уровнем самооценки обладают 33% респондентов.

Таким образом, исходя из полученных результатов констатирующего эксперимента, можно говорить о том, что самооценка младших подростков на ступени среднего общего образования требует для своего развития специально разработанной психолого-педагогической программы.

На основе полученных результатов для обучающихся 6х классов была разработана и реализована психолого-педагогическая программа, направленные на психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

Вывод по главе II

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: поисково-подготовительный этап; теоретический этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап. В исследовании проблемы коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения были использованы следующие методы и методики: 1) теоретические – анализ литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование. 2) эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, проективные методы, тестирование по методикам: «Самооценка личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов). 3) метод математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Исходя из полученных результатов констатирующего этапа исследования можно говорить о том, что самооценка младших подростков на ступени среднего общего образования требует для своего развития специально разработанной психолого-педагогической программы.

На основе полученных результатов для обучающихся 6-х классов была разработана и реализована психолого-педагогическая программа,

направленные на психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

В соответствии с положением гипотезы исследования нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения, направленная на коррекцию самооценки учащихся 6х классов.

Программа предназначена для организации внеурочной деятельности у учащихся 6х классов имеющих высокий и низкий уровень самооценки, данная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию самооценки готовности и способности, обучающихся к саморазвитию, мотивации к обучению и познанию, ценностных отношений к знанию, к самоорганизации своей деятельности.

Актуальность выбранной программы определяется комплексностью развития всех компонентов самооценки.

Цель программы: коррекция самооценки участников, за счёт изменения поведения с помощью анализа и рефлексии.

Задачи:

1. Формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств.

2. Умение адекватно выражать свои и понимать чужие эмоциональные состояния.

3. Развитие произвольной регуляции поведения.

4. Учить произвольно улавливать основные телесные ощущения.

5. Снятие тревожности.

6. Повышение групповой сплоченности.

Организационно – методические требования к проведению занятий:

Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся 6 «б» класса (11-13 лет).

Условия формирования группы: констатирующий этап эксперимента, беседа с учащимися.

Численность группы: 26 человек.

Методики: «Самооценка личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Не мов).

Продолжительность: 8 занятий по 45 минут в день.

Основные методы и приемы:

1.Метод игровой коррекции: ролевые игры; психогимнастика.

2.Арт-терапия: рисуночная; музыкотерапия; элементы танцевальной терапии; творческое рассказывание.

3.Метод модификации поведения: кукольная драматизация.

4.Релаксационный метод, улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка.

Конспекты занятий:

Занятие №1

Цели: знакомство, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения.

Материалы: магнитофон; кассета с записью веселой музыки, стулья, мягкая игрушка.

Ход занятия

Вступительное слово

Упражнение 1. «Меня зовут...».

Цель: знакомство, сплочение детского коллектива; знакомство с эмоциональными состояниями участников.

Упражнение 2. «Принятие правил».

Цель: познакомиться с правилами тренинговой группы.

Упражнение 3. «Поглаживание».

Цель: снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения.

Упражнение 4. «Щекотушки».

Цель: снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения.

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу игрушку и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

Занятие №2

Цели: сплочение детского коллектива; снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения; знакомство с понятием самооценки и её места в жизни каждого человека.

Материалы: магнитофон; кассета с записью веселой музыки, стулья, мягкая игрушка.

Ход занятия

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Упражнение 2. «Представьте себе...».

Цель: снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Я - это я».

Цель: снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; повышение самооценки; отработка навыка уверенного поведения.

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу игрушку и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

Занятие №3

Цели: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Материалы: магнитофон; кассета со спокойной мелодией; тетрадь для дневника, ручки.

Ход занятия

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Упражнение 2. Игра «Запретное число».

Цель: сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Упражнение 3. «Дыхание счастья» (под музыку).

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Упражнение 5. «Копилка хороших поступков».

Цель: повышение самооценки и самоуважения ребёнка; развитие позитивного образа «Я».

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу игрушку и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

Занятие №4

Цели: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Материалы: магнитофон; кассета со спокойной мелодией; тетрадь для дневника, ручки.

Ход занятия

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Упражнение 2. «Колонна счастья».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; работа над повышением самооценки.

Упражнение 3. «Автопилот».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание своих устремлений; повышение уверенности своих силах.

Упражнение 4. «Я - это Я!».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу мяч и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

Занятие № 5.

Цели: осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними; повышение толерантности по отношению к окружающим.

Материалы: пластилин или тесто, магнитофон, спокойная музыка.

Ход занятия

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; повышение самооценки.

Упражнение 2. «Образ настроения» (под музыку).

Цель: осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Упражнение 3. «Дерево».

Цель: ослабление внутреннего напряжения; повышение самооценки.

Ритуал прощания.

Участники берутся за руки, прощаются и желают друг другу успехов.

Занятие № 6

Цель: осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними; повышение толерантности по отношению к окружающим.

Материалы: пластилин или тесто, магнитофон, спокойная музыка, корона.

Ход занятия

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; повышение самооценки.

Упражнение 2. Техника «Корона уверенности».

Цель: повышение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 3. Тест «Лесенка».

Цель: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

Упражнение 4. «Я - это Я!».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Ритуал прощания.

Участники берутся за руки, прощаются и желают друг другу успехов.

Занятие № 7.

Цели: формирование позитивной установки на будущее, коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов; принятие себя как личности.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски, стирательная резинка, клей, ножницы, нитки, скотч.

Ход занятия

Упражнение 1 Приветствие. «Снежный ком».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; знакомство с эмоциональными состояниями.

Упражнение 2. Домашняя «куклотерапия».

Цель: формирование позитивной установки на будущее, коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов; принятие себя как личности,

Упражнение 3. Техника «Надпись уверенности»

Цель: формирование позитивной установки на будущее, коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов.

Упражнение 4. «Встречные мнения».

Цель: прояснить взаимные впечатления, способствовать формированию адекватного уровня самоуважения.

Упражнение 5. Игра «Комплименты».

Цель: акцентировать внимание на положительных сторонах «Я» участников.

Упражнение 6. «Я - это я».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Ритуал прощания: «Солнечные лучики»

Ребята, давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся друг с другом и пожелаем успехов.

Занятие № 8.

Цели: Развивать способности самоанализа, самосознания у детей. Определять личностные проблемы ребенка и находить возможные пути их преодоления.

Материалы: листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски, стирательная резинка, ножницы, распечатанные рекомендации.

Ход занятия

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; знакомство с эмоциональными состояниями.

Упражнение 2. «Многоножка».

Цель: сплочение коллектива; нахождение совместных путей решения.

Упражнение 3. «Нарисуй свой страх».

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Упражнение 4. Игра «Чемодан».

Цель: создать мотивацию для дальнейшей работы над собой, над познанием собственного «Я».

Упражнение 5. «Мой характер».

Цели: Развивать способности самоанализа, самосознания у детей. Определять личностные проблемы ребенка и находить возможные пути их преодоления. Ритуал прощания. Окончание тренинга.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа «Психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения», которая отвечает новым социальным запросам. Занятия состоят из 8 встреч рассчитанные по 45 минут каждая. Они помогают скорректировать самооценку участников, за счёт изменения поведения с помощью анализа и рефлексии.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

В психолого-педагогическом исследовании уровня самооценки принимали участие учащиеся 6 «а» класса МОУ СОШ №1 имени Героя Советского Союза Русанова М.Г. с. Варна Челябинской области.

В 6 «а» классе 25 учеников из них 16 мальчиков и 9 девочек. Состав класса по возрасту в основном одинаков. Для определения эффективности проделанной коррекционной работы, нами был использован тот же диагностический материал, что и в констатирующем этапе эксперимента.

Сравним результаты констатирующего и формирующего эксперимента.

Распределение показателей самооценки учащихся по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

Рисунок 7 – Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) до и после реализации программы

Согласно полученным результатам исследования до реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) низкая самооценка был выявлен у 40% (10), средняя самооценка у 48% (12), высокая самооценка у 12% (3).

А после реализации программы нами были получены следующие результаты: 20% (5) учащихся имели низкий уровень самооценки. Это значит, что количество детей, которые оценивают свои возможности ниже реальных возможностей личности, которые неуверенны в себе, которые не ставят перед

собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе, уменьшилось.

Средний уровень самооценки наблюдается у 68% (17) после реализации программы. Это говорит о том, что количество детей, которые могут правильно соотносить свои возможности и способности, достаточно критично относятся к себе, стремятся реально смотреть на свои успехи и неудачи, стараются ставить перед собой достижимые цели, увеличилось.

Высокий уровень самооценки после реализации программы наблюдается у 12% (3) испытуемых. Количество учащихся, у которых не правильно сформировано представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, осталось неизменным.

Таким образом, проанализировав данные результаты можно сказать, что в классе у большинства детей преобладает средний уровень самооценки.

Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов).

Рисунок 8 – Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) в двух группах до и после реализации программы

Согласно полученным данным по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов), представленным на рисунке 8, мы выявили, что до реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков высокий уровень самооценки у 28% (7) учащихся был низкий уровень самооценки, 60% (15) респондентов имеют средний уровень самооценки и высокий уровень наблюдался у 12% (3) испытуемых.

А после реализации программы низкий уровень самооценки наблюдается у 16% (4) испытуемых. Количество детей с низким уровнем самооценки уменьшилось, так как они стали более уверены в себе, теперь они ставят перед собой реальные цели и под достоинству оценивают свои возможности.

У 68% (17) учащихся после реализации программы наблюдается средний уровень самооценки. Количество детей, которые правильно соотносят свою самооценку со своими возможностями и способностями, достаточно критично относятся к себе, стремятся реально смотреть на свои успехи и неудачи, стараются ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле, увеличился.

И высокий уровень самооценки наблюдается у 16% (4) учащихся. Количество детей, у которых сформировано неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, своей ценности для окружающих, для общего дела, после реализации программы увеличился. Таким образом, проанализировав данные результаты можно сказать, что в классе у большинства детей средний уровень самооценки.

Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси).

Рисунок 9 – Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси) в двух группах до и после реализации программы

Согласно полученным данным по методике «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), представленным на рисунке 9, мы выявили, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков произошли изменения уровня самооценки у учащихся 6 «б» класса. До реализации программы у 32% (8) учащихся был низкий уровень самооценки, 56% (14) респондентов имеют средний уровень самооценки и высокий уровень наблюдался у 12% (3) испытуемых.

А после реализации программы низкий уровень самооценки наблюдается у 16% (4) испытуемых. Это значит, что количество детей с заниженной самооценкой с заниженной самооценкой, которые обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач, уменьшилось.

У 72% (18) учащихся после реализации программы наблюдается средний уровень самооценки. Это значит, что количество детей с таким уровнем самооценки, которые правильно соотносят самооценку со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе,

стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле, увеличилось.

После реализации программы высокий уровень самооценки наблюдается у 12% (3) учащихся. Это значит, что количество детей с высоким уровнем самооценки, которые гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям, не изменилось.

Таким образом, проанализировав данные результаты можно сказать, что в классе у большинства детей, после реализации программы, вырос средний уровень самооценки.

Общие показатели самооценки младших подростков по трем методикам («Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов)) до и после реализации программы в экспериментальной и контрольной группах распределились следующим образом:

Рисунок 10 – Распределение общих показателей самооценки младших подростков по трем методикам: «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов) до и после реализации программы в экспериментальной и контрольной группах

До реализации программы общие показатели по трём методикам распределились следующим образом: 33% испытуемых имеют низкий уровень самооценки, у 55% учащихся средний уровень самооценки и высокий уровень самооценки у 12% респондентов. А после реализации программы 17% учащихся имеют низкий уровень самооценки, 70% учеников средний уровень, а 13% испытуемых высокий уровень самооценки. Таким образом, проанализировав данные результаты можно сказать, что в классе у большинства детей средний уровень самооценки.

Об эффективности экспериментального воздействия на самооценку можно судить по результатам сравнительного анализа изменений в показателях самооценки младших подростков по трем методикам «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов). В результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения произошел рост среднего уровня самооценки у учащихся 6 «а» класса.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован критерий Т. Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Сформулируем гипотез:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей самооценки младших подростков после эксперимента не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения до эксперимента.

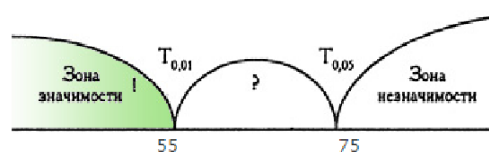
H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей самооценки младших подростков после эксперимента превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения до эксперимента.

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 31$

Критические значения T при $n=22$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
22	55	75

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне значимости.

Рисунок 11 – Результаты проверки уровня самооценки до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции по критерию T. Вилкоксона

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости, можно сделать вывод о том, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей самооценки младших подростков после эксперимента превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения до эксперимента, что доказывает достоверность выдвинутой гипотезы исследования.

Таким образом, после реализации программы происходит изменение самооценки у учащихся, что подтверждается уменьшением показателей низкого и высокого уровня самооценки и увеличением показателей среднего уровня самооценки. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения

На основании проведенного формирующего эксперимента мы можем разработать ряд рекомендаций для родителей и педагогов детей младшего подросткового возраста, направленных на то, чтобы дети почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

Для психолого-педагогической коррекции самооценки родители должны оказывать ребенку психологическую поддержку. Промахи и оплошности детей-подростков воспринимать как неизбежные, но временные трудности. Гордитесь своим ребенком и чаще давайте ему это понять. Вербально и невербально сообщайте ребенку, что верите в его силы и способности. Замечайте его успехи, говорите, какой он сообразительный, талантливый, послушный. Это поможет сформировать и поддерживать у него позитивное отношение к себе в столь непростой жизненный этап. Поддерживайте сильные стороны его характера и внешности. И акцентируйте внимание на них.

Для повышения самооценки у подростков родителям можно использовать способы переключения негативных чувств:

- Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.
- Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.
- Смоделировать выход из ситуации.

Нужно помнить, что подросток пытается адаптироваться к новой жизни своим индивидуальным путем. И хотя в этот период подросток хочет почувствовать себя взрослым, неблагоприятно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал таковым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственном индивидуальном темпе.

Так же необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение в подростковом возрасте:

- Принимать активное участие в жизни семьи.
- Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком.

- Интересоваться проблемами отрока, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты.

- Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения.

- Иметь представление о подростковом этапе в жизни ребенка.

- Уважать право ребенка на собственное мнение.

- Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к подростку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом.

При неблагоприятных отношениях между родителями не следует переносить их личные проблемы на отношения со своими детьми. Необходимо помнить, что в связи со своими возрастными особенностями ребенку и так нелегко; следует решать проблемы, стараясь не вовлекать молодого человека в родительские распри.

Родителям необходимо пользоваться теми словами, которые работают на развитие положительной оценки и формируют уверенность ребенка в себе.

Слова и фразы, поддерживающие ребенка:

- Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
- У тебя все получится!
- Что ты думаешь по этому поводу?
- Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
- Я горжусь тобой!
- Я рад твоей помощи.
- Спасибо тебе.
- Хорошо, благодарю тебя.
- Я рад, что ты в этом участвовал.
- Все идет прекрасно!
- Здорово, замечательно.
- Я верю в тебя.
- Все мы люди и все мы совершаем ошибки.
- В конце концов исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Поведение и действия, поддерживающие ребенка:

- Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.

- Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.

- Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех.

Так же необходимо избегать те фразы которые могут неблагоприятно сказаться на коррекции самооценки.

Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.

- Ты мог бы постараться сделать лучше.
- Ты с этим не справишься.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
- Ты бессовестный!
- Ты плохой ребенок!
- Ты ничего не понимаешь.
- Я тебя больше не люблю.

Психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции самооценки младших подростков учитывая их гендерные особенности.

Педагогам следует помнить, что дети с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке ребёнок чрезмерно неуверен в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде ученика: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Учителям следует использовать перечисленные подходы к работе, которые могут помочь им в формировании адекватной самооценки учащихся:

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

- Создайте ребенку ситуацию успеха, в которой он может проявить себя (на уроке и во внеурочное время).

- Стимулируйте познавательную активность ребёнка положительными подкреплениями.

- Поощряйте ребенка в высказывании своих мыслей, желании задавать вопросы. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос ученика и обязательно ответить. В этом проявляется уважение к ученикам, и они это очень ценят.

- Формируйте у ребёнка критичное отношение к своим поступкам, прививайте ему ответственность за свои действия.

- Учитывайте зону ближайшего развития ребёнка.

- Поощряйте и стимулируйте ученика за реальные, пусть даже небольшие достижения.

- Помните, ребёнок верит взрослому, постарайтесь стать для него значимым, дайте ему возможность поверить в свою ценность и уникальность.

Педагогам необходимо помнить, что существуют личные права, которыми могут пользоваться дети, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов. И при неадекватно низкой самооценке можно дать следующие рекомендации.

Дети имеют право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждение;
- Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- Говорить: “Нет, спасибо”, “извините, нет”;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать

собственным убеждениям;

- Побывать одному, даже если другим хочется вашего общества;
- Иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают

ли их окружающие;

- Менять свои решения или избирать другой образ действия;
- Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Дети не обязаны:

- Быть безупречным на все 100%;
- Следовать за толпой;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим собой;
- Выбиваться из сил ради других;

- Чувствовать себя виноватым за свои желания;
- Мириться с неприятной ситуацией;
- Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- Делать больше, чем вам позволяет время;
- Делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.

Таким образом, на основании проведённого формирующего эксперимента были разработаны и предложены психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам детей младшего подросткового возраста. Рекомендации направлены на то, чтобы дети почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования

Для того что бы процесс внедрения результатов исследования прошёл наиболее эффективно нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования.

Термин «технологическая карта» пришел в педагогику из технических наук и определяется как «форма технологической документации, в которой описан весь процесс обработки изделия, указаны операции и их составные части, материалы, производственное оборудование, инструмент, технологические режимы, время, необходимое для изготовления изделия, квалификация работников и т. п.».

Технологическая карта в дидактическом контексте – современная форма проектирования педагогического взаимодействия, в которой представлено описание процесса деятельности от цели до результата. Следовательно, при конструировании технологической карты необходимо учитывать следующие позиции:

- в технологической карте должен быть описан весь процесс деятельности с указанием конечного результата;

- в технологической карте должны быть указаны все операции, их составные части с максимально полным отражением их последовательности;

- в технологической карте должны быть названы материалы, перечислено оборудование, указаны инструменты;

- в технологической карте должна быть отражена координация и синхронизация действий всех субъектов педагогической деятельности;

- в технологической карте должно быть рассчитано время выполнения всех операций.

Технологическую карту можно рассматривать как средство создания визуального образа. Запись результатов исследования в виде технологической карты дает возможность всем участникам педагогического процесса максимально детализировать его, оценить рациональность и потенциальную эффективность выбранных содержания, методов, средств достижения цели еще на стадии его подготовки.

Технологическая карта может служить средством контроля реализации программы и достижения планируемых результатов, которое поможет администрации школы вовремя выявить затруднения педагога в организации образовательной деятельности и вовремя оказать ему необходимую методическую помощь.

С помощью технологической карты можно провести анализ и самоанализ процесса внедрения. Такая форма проектирования процесса дает возможность оценить каждый этап внедрения результатов исследования, правильность отбора содержания, адекватность применяемых методов и форм работы.

Технологическая карта внедрения результатов исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения состоит из нескольких этапов:

1. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

2. Формирование положительной психологической установки на внедрение.

3. Изучение предмета внедрения.

4. Опережающее освоение предмета внедрения.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения.

6. Совершенствование работы над темой.

7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

Каждый этап технологической карты включает в себя описание целей этапа, содержание, методов внедрения, формы и их количество, временные рамки, ответственные за технологический процесс.

На первом этапе «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения» нам необходимо: изучить необходимые документы по предмету внедрения; поставить цели внедрения; разработать этапы внедрения; разработать программно-целевой комплекс внедрения.

На втором этапе «Формирование положительной психологической установки на внедрение» нам необходимо: сформировать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации школы, классного руководителя и учащихся школы; создать условия для формирования положительной реакции на предмет внедрения у классного руководителя и учащихся школы.

Третий этап «Изучение предмета внедрения» включает в себя следующие цели: изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения; изучить сущность предмета внедрения; изучить методику внедрения темы.

На четвёртом этапе «Опережающее освоение предмета внедрения» создать инициативную группу для опережающего внедрения темы; закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе; обеспечить

инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы; проверить методику внедрения.

На пятом этапе «Фронтальное освоение предмета внедрения» необходимо реализовать следующие цели: мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по проблеме исследования; развить знания и умения на предыдущем этапе; обеспечить условия для фронтального внедрения освоить всем коллективом предмет внедрения.

Шестой этап «Совершенствование работы над темой» выполняет цели: совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе; обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения; совершенствовать методику освоения темы.

На седьмом этапе «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения» необходимо реализовать следующие цели: изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования осуществить наставничество; осуществить пропаганду передового опыта внедрения; сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.

Таким образом, технологическая карта - это документ, который содержит все необходимые сведения и, соответственно, инструкции для персонала, который выполняют определенный технологический процесс или же техническое обслуживание объекта. Технологическая карта внедрения результатов исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения состоит из нескольких этапов, каждый из которых включает в себя описание целей этапа, содержание, методов внедрения, формы и их количество, временные рамки, ответственные за технологический процесс.

Вывод по главе III

На этом этапе нашего исследования была реализована программа «Психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения», которая включает в себя 8 встреч по

45 минут каждая. Они помогают скорректировать самооценку участников, за счёт изменения поведения при помощи анализа и рефлексии.

До реализации программы общие показатели по трём методикам распределились следующим образом: 12% испытуемых имеют высокий уровень самооценки, у 55% учащихся средний уровень самооценки и низкий уровень самооценки у 33% респондентов.

А после реализации программы 13% учащихся имеют высокий уровень самооценки, 70% учеников средний уровень, а 17% испытуемых низкий уровень самооценки.

Об эффективности экспериментального исследования самооценки можно судить по результатам сравнительного анализа изменений в показателях самооценки младших подростков по трем методикам «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов). В результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения у учащихся произошел рост среднего уровня самооценки.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован критерий Т. Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости, можно сделать вывод о том, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей самооценки младших подростков после эксперимента превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения до эксперимента, что доказывает достоверность выдвинутой гипотезы исследования.

На основании проведенного формирующего эксперимента были разработаны и предложены психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам детей младшего подросткового возраста. Рекомендации направлены на то, чтобы дети почувствовали доверие и

уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

Для того что бы процесс внедрения результатов исследования прошёл наиболее эффективно нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования. Технологическая карта- это документ, который содержит все необходимые сведения и, соответственно, инструкции для персонала, который выполняют определенный технологический процесс или же техническое обслуживание объекта. Технологическая карта внедрения результатов исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения состоит из нескольких этапов, каждый из которых включает в себя описание целей этапа, содержание, методов внедрения, формы и их количество, временные рамки, ответственные за технологический процесс.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил заключить, что самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка влияет на дальнейшее развитие личности человека и эффективность его деятельности. Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебной, жизнью, и на отношения с окружающими. Вместе с тем, сама самооценка также зависит от вышеописанных факторов. Становление личности индивида и ее отдельных структурных компонентов, в частности самооценки как составляющей образа "Я" не может рассматриваться в отрыве от общества, в котором он живет, от системы отношений, в которые он

включается. Самооценка бывает общей и парциальной, актуальной и потенциальной, адекватной и неадекватной.

Самооценка является сложным личностным образованием, которое характеризуется непостоянством в подростковом возрасте; она может быть завышенной, заниженной или адекватной, что зависит от многих факторов, в частности, от окружения подростка и его личных суждений, от его внешнего вида и особенностей полового созревания. Исследование особенностей самооценки наиболее эффективно с учетом психологических особенностей пола. Учитывая половые особенности младших подростков можно лучше понять процессы самовосприятия, самоотношения, самопрезентации подростков, сделать шаг к целостному пониманию личности в единстве когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов.

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков имеет сложную структуру. В ней компоненты (когнитивный, поведенческий, эмоциональный) и уровни (высокий, средний и низкий) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: поисково-подготовительный этап; теоретический этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап. В исследовании проблемы коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения были использованы следующие методы и методики: 1) теоретические – анализ литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование. 2) эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, проективные методы, тестирование по методикам: «Самооценка личности» (С.А. Будасси), «Исследование

самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов). 3) метод математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Исходя из полученных результатов констатирующего этапа исследования можно говорить о том, что самооценка младших подростков на ступени среднего общего образования требует для своего развития специально разработанной психолого-педагогической программы.

На основе полученных результатов для обучающихся 6-х классов была разработана и реализована психолого-педагогическая программа, направленные на психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения.

На следующем этапе нашего исследования была реализована программа «Психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения», которая включает в себя 8 встреч по 45 минут каждая. Они помогают скорректировать самооценку участников, за счёт изменения поведения при помощи анализа и рефлексии.

До реализации программы общие показатели по трём методикам распределились следующим образом: 12% испытуемых имеют высокий уровень самооценки, у 55% учащихся средний уровень самооценки и низкий уровень самооценки у 33% респондентов.

А после реализации программы 13% учащихся имеют высокий уровень самооценки, 70% учеников средний уровень, а 17% испытуемых низкий уровень самооценки.

Об эффективности экспериментального исследования самооценки можно судить по результатам сравнительного анализа изменений в показателях самооценки младших подростков по трем методикам «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов). В результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях

образовательного учреждения у учащихся произошел рост среднего уровня самооценки.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован критерий Т. Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости, можно сделать вывод о том, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей самооценки младших подростков после эксперимента превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения до эксперимента, что доказывает достоверность выдвинутой гипотезы исследования.

На основании проведенного формирующего эксперимента были разработаны и предложены психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам детей младшего подросткового возраста. Рекомендации направлены на то, чтобы дети почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

Для того что бы процесс внедрения результатов исследования прошёл наиболее эффективно нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования. Технологическая карта- это документ, который содержит все необходимые сведения и, соответственно, инструкции для персонала, который выполняют определенный технологический процесс или же техническое обслуживание объекта. Технологическая карта внедрения результатов исследования самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения состоит из нескольких этапов, каждый из которых включает в себя описание целей этапа, содержание, методов внедрения, формы и их количество, временные рамки, ответственные за технологический процесс.

Список литературы

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков. М.: Орион, 2000.- 402с
2. Айзенштат, С. статья «Самооценка девочек в подростковом возрасте»
3. Айсмонтас, Б.Б. Педагогическая психология: Схемы и тесты- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 208с.
4. Ананьев, Б.Г. Проблемы подросткового возраста. К.,1994.- 276с.
5. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. М.: Мысль, 2005.- 388с.
6. Бахур, В.Т. Это неповторимое «Я». Л., Просвещение, 2007.- 324с.
7. Беличева С.А. Этот «опасный» возраст. М.: Знание, 2001,- 208с.
8. Берн, Ш. «Гендерная психология» С-Пб., 2001.- 298с.
9. Бернс, Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2000.- 349с.
10. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование.) С-Пб: «Питер», 2008.-464 с.
11. Божович, Л.И. Особенности самосознания у подростков. Вопросы психологии. №1., С-Пб: «Питер», 2008.-314 с.
12. Большой психологический словарь. Под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. С-Пб: «Питер», 2004. -584с.
13. Большой толковый психологический словарь. Ребер Артур. Т. 1-2.М.: Вече, АСТ, 2000.-572с.
14. Бука, Т.Л. Учебное пособие. Авторы составители: Митрофанова Марина Леонидовна. – Минск., ЗАО «ВЕДЫ», 2004. - 136 с.
15. Бурменская, Г. В. Карабанова О. А., Лидерс, А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М., 2004.- 159с.
16. Васильева, З.И. Изучение особенностей старших школьников. Вопросы психологии. №5., М.,2005.-142с.
17. Венгер, А.Л. На что жалуется? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. Москва-Рига., 2000. -184 с.

18. Волков, Б.С. *Психология подростка/ Москва, изд. Педагогическое общество России, 2001.- 238с.*
19. Выготский, Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии. Собр.соч.: В 6 т. – М.: Педагогика, 2004. -336 с.
20. Гиппенрейтер, Ю.Б. *Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС-МЕДИА, 2005. – 240 с.*
21. Грейс, К. *Психологическое развитие. Мастера психологии. Санкт-Петербург, 2000.- 321с.*
22. Гримак, Л.П. *Общение с собой. М.: Политиздат, 2001. - 199с.*
23. Гримак, Л.П. *Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 2001.- 198с.*
24. Долгова, В. И. *Готовность к инновационному управлению в образовании (монография). М.: Книжный дом «Университет», 2009.- 250 с.*
25. Долгова, В. И., Буслаева, М. Ю. *Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа): монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 212 с.*
26. Долгова, В.И. «Дерево целей» развития инновационной культуры педагогических // научная конференция посвященная 90-летию педагогического университета: армянский государственный педагогический университет им. Хачатура Абовяна. Ереван. 2012.
EAU_MSU@RECTOR.MSU.RU
27. Захарова, А.В., *Психология формирования самооценки» М., 2003.-421с.*
28. Ительсон, Л.Б. *Становление личности. Сыктывкар., 2012.-263с.*
29. Каган, М.С. *Особенности самосознания подростков.М., 2003.- 293с.*
30. Казанская, В.Г. *Подросток. Трудности взросления. Спб.: Питер, 2008.-46с.*
31. *Как построить свое «Я». /Под. ред. Зинченко, А.К., Педагогика 2003.-129с.*

32. Клёцина, И.С. От психологии пола – к гендерным исследованиям / И.С. Клёцина // Вопросы психологии. № 1. Минск., 2003. – 78с.
33. Клёцина, И.С. Развитие гендерных исследований в психологии на Западе // Иной взгляд. Международный альманах гендерных исследований. Май 2000 .Минск., 2000. – 211с.
34. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М., 2004.- 192с.
35. Кон, И.С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 2008.-208с.
36. Кон, И.С. Психология ранней юности. М., 2009.-329с.
37. Кочетов, А.И. Перевоспитание подростка. М., 2002.-267с.
38. Кравченко, А.И. Общая психология: учеб.пособие. М.: Проспект, 2009.-432с.
39. Краковский, А.П. О подростках. М., 2002.- 324с.
40. Крысько, В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: учеб.пособие / В.Г. Крысько.-СПб.: Питер, 2006.-254с.
41. Либин, А.В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций .– 2 изд., переработанное .– Смысл; Per Se., 2000. -285с.
42. Липкина, А.И. Самооценка личности школьника .М., 2006.-417с.
43. Личко, А.Е. Подростковая психология. М., 2005.-362с.
44. Личность в психологии. /Под. ред. Петровского, А.В. М.: Просвещение, 2003.-351с.
45. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство “Речь”, 2000 .-54с.
46. Мир подростка. /Под. ред. Снежневской, Р.Д. М., Педагогика. М.,2009.-452с.
47. Мудрик, А.В. Время поисков и решений. М.: Просвещение, 2000.- 215с.
48. Мудрик, А.В. О воспитании старшеклассников. М.: Просвещени,2006.-176с.

49. Мухина, В. С. Возрастные и индивидуальные способности младших подростков М., 2007.- 288 с.
50. Мухина, В.С. Возрастная психология. М., 2002.-415с.
51. Обухова, Л.Ф. *Возрастная психология.* М.: Просвещение, 2002.-432с.
52. Орлов, Ю.М. *Самопознание и самовоспитание характера.* М., 2007.-239с.
53. Петровский, А.В. Социальная психология коллектива. М., 2008.- 312с.
54. Платонов, К.К., Голубев, Г.Г. *Психология.* М., 2003.-451с.
55. Приложение к газете «1 сентября» «Школьный психолог» 2008 год № 12, 2006 год № 23.
56. *Психология подростка. Хрестоматия. Сост. Фролов, Ю.И. Рос. пед. агентство. М., 2007.-342с.*
57. *Психология современного подростка. /Под. ред. Петровского, А.В. М., 2001.-397с.*
58. Реан, А.А., Психология человека от рождения до смерти спб.: прайм-еврознак, 2002.-463с.
59. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности-М.: Мир, 2004.-124с.
60. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2-х книгах. М., 2004.-216с.
61. Рогов, Е.И. Психология группы М.: ВЛАДОС, 2005.-430с.
62. Рогов, Е.И. Психология общения М.: ВЛАДОС, 2004.-336с.
63. Родионов, В.А. «Я и все-все-все». Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов. Ярославль., 2002.-124с.
64. *С чего начинается личность. /Под. ред. Косолапова, Р.И. – 2-е издание. М.: Политиздат, 2004.-201с.*
65. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2009. – 350с.

66. Славина, Л.С. *Индивидуальный подход к подросткам.* Л., 2009.-264с.
67. Сологуб, Г.П. *Пробуждение личности.* М., 2007.-198с.
68. Спиркин, А.Г. *Сознание и самосознание.* М., 2002.-287с.
69. Трофимова, Н.Б., Реан, А.А. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков// *Актуальные проблемы деятельности практических психологов.* №3.М., 2009.-336с.
70. Фельдштейн, Д.И. *Психологические аспекты изучения современного подростка.* // *Вопросы психологии.* №4. 2002.-213с.
71. Филонов, Л.Б. *Психология формирования и развития личности.* М., 2001.- 301с.
72. Хорни, К. *Женская психология.* С-Пб., 2003. -222с.
73. Хорни, К. *Самосознание.* М., 2001.-319с.
74. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. *Девочка - подросток - девушка.* - М.: Просвещение, 2010.-315с.
75. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. *Мальчик - подросток - юноша.* - М.: Просвещение, 2010.-321с.
76. Цукерман, Г.А. *Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов.* М., 2003.-352с.
77. Шельштейн, Е.С. *Особенности презентации Я в подростковом возрасте.* // *Вопросы психологии.* №2. 2000.
78. Шихирев, П.Н. *Современная социальная психология.* – М.: ИП РАН, КСП Академический Проект, 2009 .- 448с.
79. Юферева, Т. И. Особенности формирования психологического пола у подростков, воспитывающихся в семье и в интернате // *Возрастные особенности психического развития детей.* М., 2002.-136с.
80. Якунин, В. А. *Возрастные и половые различия точности движений рук в условиях меняющегося положения тела* // *Экспериментальная и прикладная психология.* - Л.: Изд-во ЛГУ, 2008.-128с.

81. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Психология. М.: Академия, 2008.-218с.
82. <http://ebs.cspu.ru/xmlui/>(Электронная библиотечная система ЧГПУ (ЭБС ЧГПУ) – полнотекстовая база на платформе DSpace).
83. <http://elar.urfu.ru> (Электронный архив УРФУ - полнотекстовая база включает в числе прочих документов диссертации и авторефераты).
84. <http://elibrary.ru/authors.asp>(Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. На этом сайте можно посмотреть Российский индекс научного цитирования).
85. <http://iprbooks.ru/> (ЭБС IPRbooks: новые облачные сервисы для чтения электронных книг).
86. [cspuuser/123456 http://www.rucont.ru/](http://www.rucont.ru/) (Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум).
87. http://e.lanbook.com/enter.php?su_lm=-(Электронно-библиотечная система издательства «Лань»).

Приложение 1

Методика исследования самооценки личности

С.А. Будасси

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

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Словарь.

Беспечность - не проявляющий нужного внимания, предосторожности; не задумывающийся о возможных последствиях своих действий.

Восприимчивый - легко воспринимающий, усваивающий, понимающий что-либо.

Вспыльчивость - способность легко приходить в раздражение, гнев, озлобление.

Гуманность - любовь, внимание к человеку, уважение к человеческой личности; доброе отношение ко всему живому.

Мнительность - склонность видеть во всём опасность, что-либо неблагоприятное; болезненная подозрительность, недоверчивость.

Мстительность - черта характера, желание и готовность ответить злом на причиненное зло.

Нерешительность - это неумение принимать решения.

Несдержанность - неумение, неспособность сдерживаться.

Обаяние - привлекательность, притягательная сила, способность нравиться.

Принципиальность - это стремление принимать решения, действовать, руководствуясь своим мнением.

Педантичность - предельная точность и аккуратность в каких-либо действиях; чрезмерная склонность к соблюдению формальных требований, правил.

Радужие - ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью помочь, оказать услугу.

Развязность - излишне свободный в поведении.

Рассудительность – такой человек руководствуется в своих действиях требованиями рассудка, здравого смысла; осмотрительно-благоразумный.

Самокритичность - это умение отстраненно взглянуть и оценить себя и свои поступки.

Сдержанность — умеренность в действиях и проявлении эмоций, торможение внутренних побуждений.

Справедливость – это беспристрастное, справедливое отношение к кому-либо, чему-либо.

Сострадание — способность почувствовать чужую боль, как свою, и без раздумий оказать помощь ближнему.

Стыдливость – это одно из похвальных качеств, которое удерживает человека от неподобающих речей и поступков.

Практичность – это свойство кого-либо быть полезным в различных ситуациях.

Убежденность – уверенность в своих взглядах на мир.

Увлечённость – сильная заинтересованность в чём-либо.

Черствость — утрата способности к волнению, беспокойству, сопереживанию, сочувствию.

Эгоизм – проявление интереса человека к самому себе, характеризующееся сосредоточением внимания на своих желаниях, влечениях, своем собственном мире в целом.

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

Но мер ранга эталона d_1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов D	Квадрат разности рангов d^2
				$\Sigma d^2 =$

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу $r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации

суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в быденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	В учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			

От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М.

Прихожан

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

Проведение исследования

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

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

Имя, фамилия _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов

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

- По каждой из шести шкал определить:
 - уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»;
 - высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
 - значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «x» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
- Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

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

Высота самооценки

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В табл. даны количественные характеристики уровня притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.).

Таблица. Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Протокол методики «Какой я»

№ п/п	Оцениваемые <u>качества</u> личности	Оценки по <u>вербальной шкале</u>			
		да	нет	<u>иногда</u>	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

Выводы об уровне развития самооценки:

- 10 баллов – очень высокий
- 8-9 баллов – высокий
- 4-7 баллов – средний
- 2-3 балла – низкий
- 0-1 балл – очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Приложение 2

Результаты исследования самооценки в 6 «а» классе до реализации программы по методике «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси).

№ п/п	Код испытуемого	Количественная характеристика	Уровень самооценки
1	Н.В.	0.29	Средний
2	П.В.	0.80	Высокий
3	П.Д.	-0.26	Низкий
4	П.Т.	0.47	Средний
5	Я.Э.	0.46	Средний
6	П.Д.	-0.20	Низкий
7	М.Д.	0.30	Средний
8	Ж.А.	0.52	Средний
9	С.О.	0.49	Средний
10	Р.И.	0.41	Средний
11	П.И.	- 0.28	Низкий
12	Ф.Р	0.37	Средний
13	С.Н	-0.40	Низкий
14	Т.С.	-0.36	Низкий
15	И.А.	0.46	Средний

16	К.М.	0.39	Средний
17	Ш.И.	-0.09	Низкий
18	Б.Д.	0.52	Средний
19	А.Д.	-0.24	Низкий
20	К.А.	0.62	Высокий
21	Г.Л.	0.40	Средний
22	В.Б.	0,36	Средний
23	К.О.	0.29	Средний
24	Р.А.	-0.14	Низкий
25	К.Я.	0.48	Средний

Результаты исследования самооценки в 6 «а» классе до реализации программы по методике «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

№ п/п	Код испытуемого	Количественная характеристика	Уровень самооценки
1	Н.В.	47	Средний
2	П.В.	90	Высокий
3	П.Д.	43	Низкий
4	П.Т.	69	средний
5	Я.Э.	74	средний
6	П.Д.	43	Низкий
7	М.Д.	58	Средний
8	Ж.А.	49	Средний
9	С.О.	79	Высокий
10	Р.И.	50	Средний
11	П.И.	76	Высокий
12	Ф.Р.	57	Средний
13	С.Н.	39	Низкий
14	Т.С.	41	Низкий
15	И.А.	68	Средний
16	К.М.	61	Средний
17	Ш.И.	40	Низкий
18	Б.Д.	51	Средний
19	А.Д.	36	низкий
20	К.А.	79	Высокий
21	Г.Л.	46	Средний
22	В.Б.	40	Низкий
23	К.О.	54	Средний
24	Р.А.	32	Низкий
25	К.Я.	61	Средний

Результаты исследования самооценки в 6 «а» классе до реализации программы по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов).

№ п/п	Код испытуемого	Количественная характеристика	Уровень самооценки
1	Н.В.	6	Средний
2	П.В.	9	Высокий
3	П.Д.	1	Низкий
4	П.Т.	4	средний
5	Я.Э.	4	Средний
6	П.Д.	3	низкий
7	М.Д.	6	Средний
8	Ж.А.	4	
9	С.О.	8	Высокий
10	Р.И.	5	Средний
11	П.И.	4	Средний
12	Ф.Р.	6	Средний
13	С.Н.	3	Низкий
14	Т.С.	2	низкий
15	И.А.	7	Средний
16	К.М.	6	Средний
17	Ш.И.	3	Низкий
18	Б.Д.	6	Средний
19	А.Д.	1	низкий
20	К.А.	10	высокий
21	Г.Л.	5	Средний
22	В.Б.	5	Средний
23	К.О.	6	Средний
24	Р.А.	3	Низкий
25	К.Я.	6	средний

Приложение 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с учётом гендерных особенностей

Цель программы: коррекция самооценки участников, за счёт изменения поведения с помощью анализа и рефлексии

Задачи:

1. Формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств.
2. Умение адекватно выражать свои и понимать чужие эмоциональные состояния.
3. Развитие произвольной регуляции поведения.
4. Учить произвольно улавливать основные телесные ощущения.

5. Снятие тревожности.

6. Повышение групповой сплоченности.

Организационно – методические требования к проведению занятий:

Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся 6 «б» класса (11-13 лет).

Условия формирования группы: констатирующий этап эксперимента, беседа с учащимися.

Численность группы: 25 человек.

Методики: «Самооценка личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Не мов).

Продолжительность: 8 занятий по 45 минут в день.

Основные методы и приемы:

1.Метод игровой коррекции: ролевые игры; психогимнастика.

2.Арт-терапия: рисуночная; музыкотерапия; элементы танцевальной терапии; творческое рассказывание.

3.Метод модификации поведения: кукольная драматизация.

4.Релаксационный метод, улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка.

Конспекты занятий:

ЗАНЯТИЕ №1

Цели: знакомство, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения.

Материалы: магнитофон; кассета с записью веселой музыки, стулья, мягкая игрушка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступительное слово: «Добрый день, дорогие ребята! Как всем вам известно, наша жизнь требует от нас умения общаться с окружающими, что – то нас радует в окружающих и в себе, а что-то пугает. Согласитесь, у каждого из нас есть недостатки, от которых надо избавляться. Поэтому мы будем учиться способам правильного, эффективного общения, развивать в себе умение оказывать психологическую поддержку вербальными и невербальными средствами, ну и конечно же избавляться от своих недостатков. Но, прежде всего давайте знакомиться!»

Упражнение 1. «Меня зовут...».

Цель: знакомство, сплочение детского коллектива; знакомство с эмоциональными состояниями участников.

Каждый участник называет свое имя и соотносит себя с каким то сказочным героем. Возможно, вы вспомните какие-то интересные истории или невероятные события своей жизни, связанные с вашим именем или прозвищем. Расскажите. Нам это интересно.

Упражнение 2. «Принятие правил».

Цель: познакомиться с правилами тренинговой группы.

Ведущий говорит о необходимости принятия правил и предлагает каждому участнику выразить свое отношение к правилам: согласен с принимаемым правилом – подними большой палец вверх, не согласен – опусти палец вниз и расскажи, чем, по-твоему, это правило не подходит для тебя или группы.

Примерный перечень правил:

На занятии может говорить только один человек.

Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.

Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

Старайся участвовать во всех упражнениях.

Упражнение 3. «Поглаживание».

Цель: снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения.

Ведущий. Сегодня я хочу рассказать вам одну историю. Однажды, когда мне было очень грустно и одиноко, меня вдруг кто-то легонько погладил по спине. Вот так... (Ведущий подходит к каждому ребенку и нежно гладит его по спине.)

Я обернулась, но никого не увидела. Я даже немного испугалась, но кто-то мне сразу сказал: «Не бойся, я просто хотел с тобой подружиться» — и погладил меня по руке. Вот так... (Ведущий подходит к каждому ребенку и нежно гладит по руке.)

Я повернула в сторону голову и увидела Маленького Слонопята. Он очень внимательно посмотрел на меня. Вот так... (Ведущий смотрит внимательно и по-доброму на каждого ребенка.) И спросил: «Почему ты грустишь?» Я ответила, что вчера уехала моя мама, далеко и надолго. Поэтому мне очень грустно. Тогда он сказал: «А хочешь, я буду приходить к тебе, когда тебе будет грустно, и играть с тобой?»

Беседа-обсуждение Ведущий. Я не знала, что ему ответить, потому что не знала кто он и какой он — добрый, веселый, злой? А как вы думаете, как можно это узнать? (Внимательно посмотреть на него; спросить, как его зовут, с кем он дружит, где живет; поиграть с ним.)

И тогда мы с ним разговорились. Он рассказал мне, что он самый обычный маленький друг, который оживает и помогает людям, когда им грустно. Он сказал, что знает очень много разных игр, и предложил мне поиграть с ним. Он сказал, что может быстро меня развеселить. И он подошел ко мне и стал щекотать, но мне было совсем не смешно. Я сидела грустная.

Сейчас мы с вами тоже попробуем поиграть в эту игру.

Упражнение 4. «Щекотушки».

Цель: снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения.

Ребята сидят на стульчиках с грустным выражением лица. Ведущий подходит к каждому и легонько щекает. Задача детей — не рассмеяться! По желанию роль ведущего сменяют участники. После проведения проводится обсуждение:

Какие вы испытывали чувства?

Почему было неприятно, когда вам не улыбались?

Бывают ли в вашей жизни подобные ситуации? После этого упражнения захотите ли вы изменить себя?

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу игрушку и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

ЗАНЯТИЕ №2

Цели: сплочение детского коллектива; снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения; знакомство с понятием самооценки и её места в жизни каждого человека.

Материалы: магнитофон; кассета с записью веселой музыки, стулья, мягкая игрушка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Передавая мяч, надо назвать имя того, кому бросаешь мяч и поприветствовать участника.

Упражнение 2. «Представьте себе...».

Цель: снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; повышение уверенности в себе.

Ведущий. А сейчас закройте глаза и представьте себе того доброго слоненка, с которым мы вчера вместе познакомились и который помог мне справиться с грустью. Хотите услышать, что же было дальше? Мы много разговаривали с ним и он рассказал, что многие люди, которых он знал хвалили и ценили его, но Слоненку все время казалось, что все совсем наоборот, что у него много не получается и все время все не так как надо... давайте и мы определим, какие качества в нас хорошие, а какие нет. Я буду перечислять качества, а вы записывать столбцы слева – положительные черты, справа отрицательные. Затем сравним, каких качеств у вас больше хороших или плохих.

Краткий перечень черт: Аккуратность, безволие, беззаботность, бережливость, безответственность, бесстрашие, болтливость, боязливость, вежливость, веселость, вспыльчивость, высокомерие, гордость, грубость, доброта, жадность, жестокость, завистливость, застенчивость, избалованность, исполнительность, лень, лживость, лицемерие, любознательность, медлительность, настойчивость, находчивость, небрежность, невнимательность, обидчивость, общительность, осторожность, остроумие, отзывчивость, рассеянность, решительность, самостоятельность, самоуверенность,

скромность, слабость, смелость, справедливость, трудолюбие, упрямство, усидчивость, хвастливость, хитрость, храбрость, честность, щедрость, эгоистичность.

Обсуждение результатов.

Упражнение 3. «Я - это я».

Цель: снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; повышение самооценки; отработка навыка уверенного поведения.

Учащиеся повторяют установку: «Во всем мире нет абсолютно такой (го) же, как я. Мне принадлежит все, что есть во мне мысли, чувства, действия. Мне принадлежат все мои фантазии, сны, мечты, желания. Мне принадлежат мои победы и поражения, успехи и неудачи, достижения и ошибки. Я – это Я!»

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу игрушку и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

ЗАНЯТИЕ №3

Цели: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Материалы: магнитофон; кассета со спокойной мелодией; тетрадь для дневника, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Передавая мяч, надо назвать имя того, кому бросаешь мяч, и поприветствовать участника.

Упражнение 2. Игра «Запретное число».

Цель: сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Игра: выбирается запретное число (например, 2); после этого произносятся вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопать в ладоши. Приготовились, начали!

Упражнение 3. «Дыхание счастья» (под музыку).

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Эти упражнения выполнял Слоненок, и предложил их мне, давайте попробуем вместе. Представьте себя в летний теплый день на лугу:

« При вдохе вы мысленно вдыхаете ароматы любимых цветов, радость, удачу, счастье, здоровье, успех, любовь, тепло, свет, разум, свежесть, положительную энергию, красоту, жизненные силы. При выдохе мысленно выдыхаете мусор и нечистоты: болезни, печаль, тревоги, обиды, неудачи, грусть, тоску.»

Что вы испытывали? Какие у вас были ощущения? Я предлагаю вам записывать ваши хорошие ощущения в дневник.

Упражнение 5. «Копилка хороших поступков».

Цель: повышение самооценки и самоуважения ребёнка; развитие позитивного образа «Я».

В качестве «домашних заданий» участникам предлагается ежедневно записывать в дневник несколько ответов на вопросы «Что у меня сегодня хорошо (удачно) получилось? За что я могу себя похвалить сегодня?» Нахождение ответов обязательно. Попробуйте вспомнить те моменты Вашей жизни, когда настроение поднималось (успех, комплименты по поводу одежды и т.п.). Постарайтесь вспомнить чувства, ощущения и переживания в этот момент. Тогда Вы поймете, что значит чувствовать себя самоценным. Обязательно запишите их в дневник .

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу игрушку и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

ЗАНЯТИЕ №4

Цели: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Материалы: магнитофон; кассета со спокойной мелодией; тетрадь для дневника, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение 1.«Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями.

Передавая мяч, надо назвать имя того, кому бросаешь мяч, и поприветствовать участника.

Упражнение 2. «Колонна счастья».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; работа над повышением самооценки.

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне.

Обсуждение.

Упражнение 3. «Автопилот».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание своих устремлений; повышение уверенности своих силах.

Участники размышляют после предыдущего упражнения о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В

соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение 4. «Я - это Я!».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Учащиеся повторяют установку: «Я сам выбираю то, что мне нужно. Я могу отбросить, что мне не подходит. Я могу видеть. Я могу действовать, а значит, могу жить. Я могу вносить порядок и разумность в мой мир. Я – это Я!».

Ритуал прощания.

Участники передают по кругу мяч и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

ЗАНЯТИЕ № 5.

Цели: осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними; повышение толерантности по отношению к окружающим.

Материалы: пластилин или тесто, магнитофон, спокойная музыка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; повышение самооценки.

Участники приветствуют участника, которого выбрали и бросают мячик со словами: “Здравствуй, Мне нравится в тебе, что ты...”, получивший мяч бросает его другому с теми же словами.

Упражнение 2. «Образ настроения» (под музыку).

Цель: осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Участникам предлагается выбрать пластилин того цвета, который ему нравится и вылепить из него «Мой мир», или «Мир моей души», «Пластилиновый город» и т.д. Ребенок может сам предложить тему для скульптуры. Затем попросите его придумать и рассказать историю о ней. Пластичность материала позволяет маленькому скульптору многократно изменять свое произведение - например, в процессе фантазирования он может добавить какие-то элементы или убрать, придать им новую форму. Таким образом, поправляется его эмоциональное самочувствие. Тренеру важно в процессе рассказа акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах и предложить ему внести в скульптуру новые изменения, которые сделают ее еще лучше и добрее.

Анализ и обсуждение работы.

Упражнение 3. «Дерево».

Цель: ослабление внутреннего напряжения; повышение самооценки.

Стоя, представить себя любым деревом. Детально представить в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущиеся на ветру листья, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо как можно реальнее представить питательные соки, которые корни получают из земли. Представление вросших в землю корней дерева есть, по сути дела, символизация внутренней связи с реальностью, укрепление уверенности в себе.

Ритуал прощания.

Участники берутся за руки, прощаются и желают друг другу успехов.

ЗАНЯТИЕ № 6

Цель: осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними; повышение толерантности по отношению к окружающим.

Материалы: пластилин или тесто, магнитофон, спокойная музыка, корона.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; снятие тревожности; знакомство с эмоциональными состояниями; повышение самооценки.

Участники приветствуют участника, которого выбрали и бросают мячик со словами: «Здравствуй, Мне нравится в тебе, что ты...», получивший мяч бросает его другому с теми же словами.

Упражнение 2. Техника «Корона уверенности».

Цель: повышение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения.

Участники по очереди одевают корону, тренер говорит слова: «Представьте себя посередине стадиона, где все зрители встали, чтобы громко вам поаплодировать. Вы широко улыбаетесь этому шквалу аплодисментов, а на голове у вас красуется великолепная корона».

Упражнение 3. Тест «Лесенка».

Цель: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

Участникам предлагается нарисовать лесенку и попросите его поместить на этой лесенке всех знакомых ему детей.

На трех верхних ступенях окажутся дети хорошие: умные, добрые, сильные, послушные — чем выше, тем лучше («хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках — плохие. Чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. После этого попросите ребенка показать, на какую ступеньку ребенок поместит себя, и объяснить, почему.

Обсуждение: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». После этого спросите: «На какую ступеньку тебя поставила бы мама (папа, бабушка, воспитательница и др.)».

Упражнение 4. «Я - это Я!».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Учащиеся повторяют установку:

«Я принадлежу себе и потому могу строить себя. Я могу быть лучше и буду еще лучше. Сегодня у меня есть все основания для радостной и спокойной улыбки. Я горжусь собой! Я – это Я!»

Ритуал прощания.

Участники берутся за руки, прощаются и желают друг другу успехов.

ЗАНЯТИЕ № 7.

Цели: формирование позитивной установки на будущее, коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов; принятие себя как личности.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски, стирательная резинка, клей, ножницы, нитки, скотч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение 1 Приветствие. «Снежный ком».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; знакомство с эмоциональными состояниями.

Участники тренинга приветствуют друг друга называя имена всех участников.

Упражнение 2. Домашняя «куклотерапия».

Цель: формирование позитивной установки на будущее, коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов; принятие себя как личности,

Индивидуальное задание каждому участнику: на маленьком листочке прямоугольной формы нарисуйте куклу. Склейте затем бумагу в виде цилиндра. При желании сделайте кукле одежду, украшения и другие необходимые детали и аксессуары.

Этап представления: Наденьте получившуюся куколку на палец. Придумайте историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами: «Жил-был человек (мальчик, девочка), похожий на меня...». Далее все участники игры по кругу рассказывают свои истории.

Анализ чувств. «Куклам» можно задавать вопросы, дарить их друг другу, можно сделать дом или целый город, в котором они будут жить до следующей игры. Все зависит от настроения и выдумки участников. Главное - серьезное и бережное отношение к изготовленной кукле, ведь это персонифицированный образ автора.

Упражнение 3. Техника «Надпись уверенности»

Цель: формирование позитивной установки на будущее, коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов.

Представьте себе чудесную радугу, широкую как небо. На ней огромными буквами написано: «Я уверен в себе». Одновременно с небес раздается громовой голос: «Я верю в себя!». Подберите цвет из цветов радуги, который ассоциируется у вас с уверенностью. И

мысленно «прокачайте» им все свое тело, каждую клеточку. Запомните этот «запах уверенности, а когда у вас плохое настроение вспоминайте его».

Упражнение 4. «Встречные мнения».

Цель: прояснить взаимные впечатления, способствовать формированию адекватного уровня самоуважения.

Группа собирает коллективные мнения об одном из участников, пожелавшем узнать их. А в это время участник о котором составляется коллективное мнение, уединившись в другой комнате, письменно излагает свои пожелания и предложения, связанные с тем, что напишет о нем сейчас группа.

Коллективное мнение составляется участниками не анонимно, а вслух. Ведущий записывает все, что любой из игроков изрекает вслух про обсуждаемого. Когда коллективное мнение собрано, ведущий записывает весь получившийся текст.

Приглашается тот о ком составлено коллективное мнение. Затем ведущий зачитывает коллективное мнение. Два текста сопоставляются и группа обсуждает, насколько ожидания совпали в данном случае с реальностью. Проводится анализ причин возникающих противоречий.

Упражнение 5. Игра «Комплименты».

Цель: акцентировать внимание на положительных сторонах «Я» участников.

Вызывается первый желающий, он выходит и становится перед всеми участниками. Они говорят ему комплименты, т.е. те качества, которые есть у него, а он их не замечает. Обсуждение.

Упражнение 6. «Я - это я».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

Учащиеся повторяют установку: «Во всем мире нет абсолютно такой (го) же, как я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мысли, чувства, действия. Мне принадлежат все мои фантазии, сны, мечты, желания. Мне принадлежат мои победы и поражения, успехи и неудачи, достижения и ошибки. Я – это Я!»

Ритуал прощания: «Солнечные лучики»

Ребята, давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся друг с другом и пожелаем успехов.

ЗАНЯТИЕ № 8.

Цели: Развивать способности самоанализа, самосознания у детей. Определять личностные проблемы ребенка и находить возможные пути их преодоления.

Материалы: листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски, стирательная резинка, ножницы, распечатанные рекомендации.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: приветствие, сплочение детского коллектива; знакомство с эмоциональными состояниями.

Приветствие участников тренинга «Встаньте те, кто...»

Упражнение 2. «Многоножка».

Цель: сплочение коллектива; нахождение совместных путей решения.

Участники делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берется двумя руками за согнутую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.

Обсуждение: Участники обмениваются своими впечатлениями от игры и соображениями насчет того, кто внес наибольший вклад в победу.

Упражнение 3. «Нарисуй свой страх».

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Ребенку дается лист бумаги с нарисованными на нем квадратиками. Участники должны нарисовать свой страх (страхи) в каждом из квадратиков. Пока ребенок рисует, не комментируйте его работу и не направляйте его. Когда он закончит, попросите рассказать о своей картинке, при этом старайтесь как можно подробнее прояснить все детали и конкретизировать общие слова. После предложите вырезать квадратики с рисунками и спросите: что сам ребенок хочет с ними сделать? Скорее всего, он предложит уничтожить рисунки - например, разорвать их или сжечь. Пусть он осуществит это самостоятельно, вы не должны ему помогать.

Оставшийся трафарет положите на чистый лист бумаги и предложите ребенку заполнить то место, которое освободилось от страхов, чем-нибудь приятным для него. Пусть он сам определит, что это будет - солнце, радость, друзья и т.д. Когда рисунок будет готов, поговорите с ребенком - как он себя чувствует сейчас, что изменилось в его состоянии?

Упражнение 4. Игра «Чемодан».

Цель: создать мотивацию для дальнейшей работы над собой, над познанием собственного «Я».

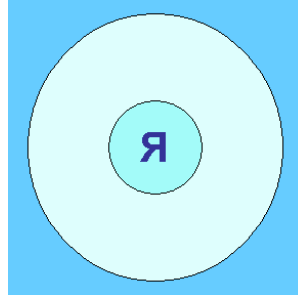
Участники подписывают свой лист, таким образом, например, «чемодан Петрова Вовы». По команде ведущего каждый передает лист своему правому соседу. Его задача положить в «чемодан» какие-либо качество, способность, свойство недостающее владельцу чемодана. Затем этот лист – чемодан он передает своему правому соседу и получает новый от левого.

Таким образом, по кругу, всеми участниками для каждого будет собран целый чемодан. Одно условие: участник написав, по его мнению не хватающее качество складывает лист так, чтобы не было видно написанного и осталось место для других «вещей в чемодане». Получив свой чемодан обратно игроки изучают его содержимое.

Обсуждение.

Упражнение 5. «Мой характер».

Цели: Развивать способности самоанализа, самосознания у детей.
 Определять личностные проблемы ребенка и находить возможные пути их преодоления.
 Перед вами круг, символизирующий ваш характер. Раздели круг на сектора, соответствующие по величине той или иной мере проявления каждой из черт твоего характера.



Оставшееся неразделенным пространство обозначьте как Х – неизвестное, что пока в себе еще непонятно. Процесс заполнения можно продемонстрировать на примере известного литературного героя, определяя присущие ему черты характера и их долю вместе с детьми на доске.

Например, это может выглядеть так:



Подумайте, хотелось бы что-либо изменить в себе? В соответствии с этим переделайте схему: нужно заштриховать ненужное или мешающее и прибавить недостающее.

Проигрывание ситуаций из разных позиций: 1) такой, какой я сейчас; 2) такой, каким я хочу быть.

Ритуал прощания. Окончание тренинга.

Вот, и закончились наши занятия. Каждый из нас определил все свои слабые и сильные стороны, которых он раньше не замечал. Каждому из вас я раздаю рекомендации, чтобы вы их иногда читали и задумывались об отношении к себе. Желаю вам всем успехов!

Результаты исследования самооценки в 6 «а» классе после реализации программы по методике «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси).

№ п/п	Код испытуемого	Количественная характеристика	Уровень самооценки
1	Н.В.	0.29	Средний
2	П.В.	0.85	Высокий
3	П.Д.	-0.25	Низкий
4	П.Т.	0.48	Средний
5	Я.Э.	0.33	Средний
6	П.Д.	-0.19	Низкий
7	М.Д.	0.33	Средний
8	Ж.А.	0.51	Средний
9	С.О.	0.57	Высокий
10	Р.И.	0.46	Средний
11	П.И.	0,11	Средний
12	Ф.Р.	0.40	Средний
13	С.Н.	-0.32	Низкий
14	Т.С.	-0.31	Низкий
15	И.А.	0.49	Средний
16	К.М.	0.39	Средний
17	Ш.И.	-0.1	средний
18	Б.Д.	0.52	Средний
19	А.Д.	-0.15	Низкий
20	К.А.	0.53	Высокий
21	Г.Л.	0.43	Средний
22	В.Б.	0.39	Средний
23	К.О.	0.28	Средний
24	Р.А.	0.18	средний
25	К.Я.	0.52	Средний

Результаты исследования самооценки в 6 «а» классе после реализации программы по методике «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М.

Прихожан)

№ п/п	Код испытуемого	Количественная характеристика	Уровень самооценки
1	Н.В.	52	Средний
2	П.В.	91	высокий
3	П.Д.	40	Низкий
4	П.Т.	73	средний
5	Я.Э.	72	средний
6	П.Д.	50	Средний

7	М.Д.	70	Средний
8	Ж.А.	51	средний
9	С.О.	80	Высокий
10	Р.И.	66	Средний
11	П.И.	70	Средний
12	Ф.Р	61	Средний
13	С.Н	58	Низкий
14	Т.С.	56	Низкий
15	И.А.	69	Средний
16	К.М.	64	средний
17	Ш.И.	49	Средний
18	Б.Д.	52	Средний
19	А.Д.	39	Низкий
20	К.А.	77	Высокий
21	Г.Л.	49	Средний
22	В.Б.	46	средний
23	К.О.	54	Средний
24	Р.А.	46	Средний
25	К.Я.	61	Средний

Результаты исследования самооценки в 6 «а» классе до реализации программы по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов).

№ п/п	Код испытуемого	Количественная характеристика	Уровень самооценки
1	Н.В.	6	Средний
2	П.В.	8	высокий
3	П.Д.	3	Низкий
4	П.Т.	5	средний
5	Я.Э.	6	Средний
6	П.Д.	4	Средний
7	М.Д.	4	Средний
8	Ж.А.	4	средний
9	С.О.	9	высокий
10	Р.И.	6	Средний
11	П.И.	5	Средний
12	Ф.Р	7	Средний
13	С.Н	3	Низкий
14	Т.С.	3	низкий
15	И.А.	7	Средний
16	К.М.	6	средний
17	Ш.И.	5	Средний
18	Б.Д.	4	Средний
19	А.Д.	2	Низкий

20	К.А.	10	Высокий
21	Г.Л.	6	Средний
22	В.Б.	6	Средний
23	К.О.	7	Средний
24	Р.А.	5	Средний
25	К.Я.	7	Средний

Т-критерий Вилкоксона.

Назначение критерия

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 мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Ограничения в применении критерия Т. Вилкоксона

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц. Критические значения Т приведены в таблице.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно обойти это ограничение, сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: "Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне".

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения длительности мышечного усилия не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения длительности мышечного усилия превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

На следующем шаге все сдвиги, независимо от их знака, должны быть проранжированы по выраженности.

Алгоритм подсчета критерия Т Вилкоксона:

1) Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.
2) Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах ("после" – "до"). Определить, что будет считаться "типичным" сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.

3) Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).

4) Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5) Отметить кружками или другими знаками ранги, соответствующие сдвигам в "нетипичном" направлении.

6) Подсчитать сумму этих рангов по формуле: $T = \sum R_i$;

где R_i – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

7) Определить критические значения T для данного n по таблице. Если $T_{эмп.}$ меньше или равен $T_{кр.}$, сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таблица критических значений критерия T . Вилкоксона.

n	P		n	p	
	0.05	0.01		0.05	0.01
5	0	-	28	130	101
6	2	-	29	140	110
7	3	0	30	151	120
8	5	1	31	163	130
9	8	3	32	175	140
10	10	5	33	187	151
11	13	7	34	200	162
12	17	9	35	213	173
13	21	12	36	227	185
14	25	15	37	241	198
15	30	19	38	256	211
16	35	23	39	271	224
17	41	27	40	286	238
18	47	32	41	302	252
19	53	37	42	319	266
20	60	43	43	336	281
21	67	49	44	353	296
22	75	55	45	371	312
23	83	62	46	389	328
24	91	69	47	407	345
25	100	76	48	426	362
26	110	84	49	446	379
27	119	92	50	466	397

Результаты ранговой корреляции критерия T . Вилкоксона

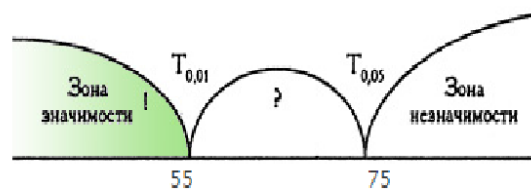
N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	48	50	2	2	6.5
2	65	59	-6	6	15
3	46	49	3	3	9.5
4	69	70	1	1	2.5
5	38	31	-7	7	16
6	82	82	0	0	0
7	39	39	0	0	0
8	43	48	5	5	13.5
9	41	49	8	8	17.5
10	35	46	11	11	20
11	40	42	2	2	6.5
12	38	54	16	16	22
13	76	78	2	2	6.5
14	81	82	1	1	2.5
15	43	44	1	1	2.5
16	42	51	9	9	19
17	44	46	2	2	6.5
18	45	45	0	0	0
19	79	80	1	1	2.5
20	35	39	4	4	11.5
21	73	76	3	3	9.5
22	31	46	15	15	21
23	44	48	4	4	11.5
24	41	46	5	5	13.5
25	39	47	8	8	17.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					31

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 31$

Критические значения T при $n=22$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
22	55	75

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне значимости.

Технологическая карта

1-й этап «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков в условиях образовательного учреждения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучить необходимую литературу, закон об образовании. Ознакомиться и проанализировать результаты прошлогоднего исследования уровня СО.	Анализ беседы, консультирование.	Беседа с классными руководителями и психологом школы.		Сентябрь	психолог
1.2.Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение.	Родительское собрание.	1	Сентябрь	Классный руководитель, психолог
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ межличностных отношений в классе, анализ программы внедрения	Совещание.	1	Октябрь	Классный руководитель, психолог.
1.4.Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ имеющихся условий для внедрения программы, анализ имеющихся знаний по СО.	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение с классом.	Классный час.	1	Октябрь	Классный руководитель, психолог.

2-й этап « Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.Сформировать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации школы, классного руководителя и учащихся школы	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения. Беседа (для классных руководителей и учащихся школы)	2	Сентябрь	Психолог, администрация школы.
2.2.Создать условия для формирования положительной реакции на предмет внедрения у классного руководителя и учащихся школы.	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методические консультации. Консультации для классных руководителей.	Изучение опыта, проработка проблем СО.		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Классные руководители, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждым классным руководителем материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары.	2	декабрь	Психолог.
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и входе самообразования	Семинары, тренинги.	1	Январь	Психолог.
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и входе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1.Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	Дискуссии	3	Апрель	Завуч по воспитательной части, психолог,
4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	психолог
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	май	Завуч по воспитательной части, психолог
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в детском саду, корректировка методики.	Посещение открытых занятий в 6х классах	4	1-е полугодие	Классные руководители.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы.	Педсовет. Психологический практикум	1	январь	психолог
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	Администрация школы, психолог.
5.3.обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Май	
5.4.освоить всем коллективом предмет внедрения,	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Обмен опытом, анализ, корректировка программы	Психологическая служба, консультирование.	1	январь	

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Анализ источников, обмен опытом	конференции	1	январь	Администрация школы, психолог.
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ полученных результатов по внедрению программы	Обработка результатов, доклад	Психологическая служба, педагогический совет	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Обработка результатов, доклад, обсуждение, тренинг (развития, саморегуляции, внедрения)	Психологическая служба, педагогический совет	Не менее 5	Каждое полугодие	Администрация школы, психолог.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Анализ полученных результатов по внедрению программы, изучение и обобщение внутришкольного опыта по внедрению программы	Анализ, посещение занятий, наблюдение, изучение документов	Уроки, стенды, буклеты	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
7.2.осуществить наставничество	Обмен опытом с другими школами, обучение учителей	Наставничество, консультации	Семинары, собрания	Март, апрель, май		Администрация школы, психолог.
7.3Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в городе	Выступления, творческие отчеты	Семинары, конференции	1	февраль	Заведующий по воспитательной части.
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах.	Обсуждение динамики работы над темой	Наблюдение, анализ, тренинги	семинары	1	февраль	Администрация школы.