

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

**Оптимизация самооценки школьников, испытывающих сложности
при освоении основной образовательной программы**
Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое
образование
Направленность «Психология образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)
«14» февраля 2019 г.

Руководитель ОПОП:
_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

Исполнитель:
Нурисламова Эльза
Мударисовна,
студент БО-51 группы

(подпись)

Научный руководитель:
Герасименко Юлия
Алексеевна,
кандидат психологических
наук,
доцент

(подпись)

Екатеринбург 2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Психолого-педагогическое обоснование проблемы оптимизации самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы	7
1.1 Особенности самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы	7
1.2 Самооценка как детерминанта трудностей обучения подростков	13
1.3 Формы, методы и приёмы оптимизации самооценки обучающихся с трудностями освоения образовательной программы	20
Глава 2 Изучение самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы	27
2.1 Комплексная диагностика самооценки подростков с трудностями в обучении.....	27
2.2 Оптимизация самооценки подростков с трудностями в обучении	33
2.3 Эффективность программы оптимизации самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы	39
Заключение	45
Список литературы	47
Приложения	53

Введение

Самооценка обучающегося, его отношение к себе и восприятие себя во многом определяют его поведение и успеваемость. Данные многих исследований говорят о том, что отрицательное отношение к себе и низкая самооценка во многом определяют неудовлетворительную успеваемость, низкую мотивацию незаинтересованность в учебе, а также плохое поведение.

Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет старшекласснику примеривать свои силы к задачам и требованиям образовательной среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Являясь важным компонентом в регулировании поведения школьника самооценка присутствует в каждом акте поведения. Обучающиеся с низкой самооценкой отличаются посредственной успеваемостью и получают характеристики незаинтересованных, безынициативных, неактивных, у них наблюдается угасание интереса к школьным дисциплинам. Подросткам с высокой оценкой свойственна отличная успеваемость, интерес к учению и активность в нем, глубина и прочность знаний, самостоятельность в анализе изучаемого материала.

Таким образом, период старшего школьного возраста является наиболее уязвимым в плане формирования самосознания, так как опорой для развития адекватной самооценки являются оценка коллектива и преподавателя.

В отечественной психологии исследования проблемы самооценки связаны с изучением проблемы развития и самосознания, с именами Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, Е.А. Серебряковой, Л.С. Славиной и др. Среди зарубежных психологов понятие «самооценка» в основном рассматривается как равновесие личности с окружающей средой. Такой подход характерен для З. Фрейда и его последователей Э.

Фромма, К. Хорни и др. Также интересна точка зрения К. Роджерса, уделявшего самооценке центральную роль в формировании личности.

Проблема оптимизации самооценки рассматривается как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Немалый вклад в изучение данного вопроса внесли работы Р.Акоффа, Г.М. Андреевой, Л.С. Выготского, Т. Лири, Б.Ф. Ломова, А.М. Матюшкина, Н.Н. Обозова, и Ф. Эмери, совместные работы Т. Хустона и Г. Левингера и других.

Если обратиться к словарю по психологии ,самооценка в нем определяется как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и своего места среди других людей. С этой точки зрения были проанализированы труды выше обозначенных авторов.

Целью работы является: разработка и обоснование программы оптимизации самооценки обучающихся старших классов, имеющих сложности в усвоении образовательной программы .

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме ВКР.
2. Выявить особенности самооценки подростков.
3. Разработать программу по оптимизации самооценки в старшем школьном возрасте.
4. Выявить эффективность разработанной программы.

Объект: самооценка в старшем школьном возрасте.

Предмет: оптимизация самооценки обучающихся, неуспевающих по образовательной программе.

Гипотеза:

Успешная работа по оптимизации самооценки неуспевающих по школьной программе старшеклассников возможна при условии реализации коррекционно – развивающей программы, направленной на

формирование внутреннего «Я», снятие внутреннего конфликта, повышение уверенности в себе.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по

проблеме исследования;

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и контрольный); тестирование по методикам:

- методика исследования самооценки С. А. Будасси;
- диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации

А. М. Прихожан

- методика В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире»

3. Метод математической обработки данных:

- критерий Т - Вилконсона

Методологическую основу исследования составили системный, личностно-деятельностный и компетентностный подходы к познанию и проектированию педагогических процессов и явлений, принцип детерминизма и развития.

Теоретической базой исследования стали: отечественные и зарубежные концепции развития работ личности и её самооценки (Б. Г. Ананьев, Н. А. Батурин, Р. Берне, Л. И. Божович, У. Джеймс, И. С. Кон, А.И.Липкина), культурно-историческая первая концепция Л.С.Выготского о развитии ребенка, концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (А. Г. Асмолов, А. М. Кондаков, А.А.Кузнецов, В. С. Леднёв, Н. Д. Никандров, В. А. Поляков, М. В. Рыжаков, В. В. Фирсов).

При рассмотрении личностных теорий мы опирались на основные положения теорий личности (А. Адлер, А. Маслоу, К.

Роджерс, К. Хорни, Э. Эриксон); принципы чертографического подхода
Г. Оллпорта и Р. Кеттела.

Глава 1 Психолого-педагогическое обоснование проблемы оптимизации самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы

1.1 Особенности самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы

В работах отечественных психологов отмечено влияние самооценки на познавательную деятельность обучающихся, определены приемы и способы формирования адекватной самооценки, а в случае искажений ее – путей преобразования способами воспитательных воздействий на личность.

Самооценка, по определению Т.В. Барласа, – это оценка человеком самого себя: своих возможностей, качеств, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве составляющих её факторов: рационального-то, что человек знает о себе, и эмоционального- то, как он как он воспринимает и оценивает эти знания, в какую общую сумму они складываются. Следовательно, самооценка отражает особенности осознания человеком своих решений, поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть а также оценить свои возможности и способности [2].

Анализ различных концепций показал, что самооценка – это представление человека о значимости своей личной деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных чувств и качеств, достоинств и недостатков.

Согласно исследованиям психологов, в частности, И. В. Дубровиной, для подростка особенно характерным является изменение отношения к самому себе.[9].

Самооценка, по мнению В.Н.Куницыной, имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Автор утверждает, что отличительной чертой зрелой самооценки является ее дифференцированность: человек четко осознаёт

и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, и те, где возможности его заурядны [12].

Принципиально отметить, что А.А.Реан считает, что на первой стадии подросткового периода, в 12 – 13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к собственной личности, которое, в первую очередь, находится в зависимости от оценок находящихся вокруг, к примеру, сверстников. В то же время критическое отношение ребенка к себе сопровождается возрастанием необходимости в самоуважении, в общем положительном отношении к себе как личности[37].

Необходимо добавить, что у обучающихся такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер.

В 14 – 15 лет, на второй стадии этого возраста, возникает «оперативная самооценка», которая определяет отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка базируется на сопоставлении школьником своих личностных особенностей, форм поведения с нормами, которые для него выступают как идеальные формы личности [28].

Согласно одному из трудов И.В.Дубровиной, подростка волнует то, что красиво и некрасиво во внешнем виде окружающих. Отмечается, собственно что уровень довольствия или же неудовлетворенности собой у ребенка во многом находится в зависимости от того, как он выглядит, а Это, в свою очередь, в значимой мере воздействует на его самомнение. Структура самооценки представлена двумя компонентами и – когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй – его отношение к себе.

В процессе формирования самооценки оба компонента функционируют неразрывно: ни тот, ни другой не может быть представлен в чистом виде. Знания о себе человек приобретает через общение с другими людьми. Эти знания обрастают эмоциями, сила которых зависит от того, насколько значима для личности полученная информация. Своеобразие когнитивного и эмоционально компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, определяющий особенности развития каждого из них.

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Ефимкина Р.П. объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые кажутся важными для них самих, и это снижение указывает на их больший реализм. В то время как, например, детям младшего школьного возраста свойственно завышать оценку собственных качеств.

В дополнение к вышесказанному необходимо добавить, что В. Кваде, В. П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения [5]. Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же – низкая психологическая устойчивость.

Самооценка успевающих школьников является значительно более адекватной, чем неуспевающих. Между самооценкой и успеваемостью ребенка существует тесная взаимосвязь. Замечено, что у мальчиков она выражена более отчетливо, чем у девочек. Это объясняется тем, что более важным фактором для самооценки мальчиков является уровень достижений.

В свою очередь, А. Комбс исследовал различия в самовосприятии детей и восприятии их отношений с окружающими. Он исследовал школьников с одинаковыми способностями, но показывающие разную успеваемость по итогам образовательного процесса. По результатам исследования было выявлено, что у неуспевающих школьников в большей степени развито чувство неадекватности, они более негативно относятся к окружающим – взрослым и сверстникам – так как считают, что окружающие откосятся к ним плохо.

Способные дети, испытывающие сложности в усвоении образовательной программы, в целом испытывают по отношению к себе более негативные чувства, чем их успевающие сверстники. Им свойственны ощущение вины, чувство отверженности, отмечается защитный тип поведения, уступчивость, уклончивость, сложности в самовыражении.

Также отмечено, что завышение адекватной самооценки чаще происходит у детей, хорошо подготовленных к обучению. Психологическая готовность к обучению позволяет им учиться в младших классах успешно, не затрачивая для этого особых усилий. И за-за легких успехов у детей закрепляется привычка к постоянной похвале, повышается уровень притязаний и самооценка.

При переходе же в старшие классы и усложнении учебной программы, эти школьники, не умея и не желая прилагать усилия, могут утратить превосходство по отношению к товарищам и, как следствие, у них может резко снизиться уровень самооценки. Очевидно, что для достижения успехов в обучении школьники должны обладать достаточной уверенностью в себе и в своих силах. Если такая уверенность у ребенка отсутствует - это ведет к апатии, пессимистическому образу мыслей. В результате многие обучающиеся на уроке всегда готовы к худшему развитию ситуации, боятся высказаться или сделать что-либо неправильно. И хотя быть неспособным и чувствовать себя таковым – как

правило, разные состояния, в сознании подростков различие между этими понятиями практически отсутствует.

Кроме того, схожая точка зрения встречается в трудах И.В.Дубровиной. По мнению автора, взаимное влияние успеваемости и самооценки имеет возрастные различия. Слабоуспевающим школьникам становится на каком-то этапе учения, когда обнаруживается расхождение между тем, что от ученика требуют в школе, и тем, что он готов выполнить.

В значительной степени, развитию низкой самооценки у неуспевающих школьников способствуют низкие оценки сверстников, которые переносят отставание в усвоении образовательной программы на все остальные сферы деятельности и личность в целом.

Так, обращает на себя внимание тот факт, что исследования по изменению внутренних установок ребенка показывают, что большее влияние на восприятие себя самого школьником оказывает источник информации, который вызывает больше доверия. Если предложить школьнику характеризовать себя как личность, он, в основном, повторит то, что о нем говорит взрослый. В этом одна из особенностей роли учителя в формировании адекватной самооценки ребенка.

Вопросы изучения самооценки человека в процессе его жизнедеятельности имеют большое значение в психологической теории и практике. Привлекают внимание, в аспекте проблематики нашего исследования, прежде всего, изменения в уровне самооценки и содержании ее компонентов – какие качества принимаются лучше, как изменяется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, умственным и моральным качествам [1]. Подростковый возраст – это один из трудных этапов в жизни каждого человека. Современные исследователи сходятся во мнении, что он является важным переходом от детства к взрослой жизни – в это время формируется мировоззрение, происходит переосмысление жизненных

ориентиров, ценностей, идеалов,. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности [2].

1.2 Самооценка как детерминанта трудностей обучения подростков

Как было отмечено ранее, подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей.

Основной особенностью подросткового периода являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны его развития. У разных подростков эти изменения происходят в разное время: некоторые подростки развиваются быстрее, некоторые в чем-то отстают от остальных, а в чем-то опережают их. Кроме того, отмечается неравномерное психическое развитие человека: одни стороны психики развиваются быстрее, другие медленнее.

Уникальность социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он входит в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое место и выполняя новые функции. [16]

В трудах И.С.Кон подростковый возраст отмечен более высоким уровнем развития самооценки по сравнению с другими периодами детства. В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, дополняется новым содержанием, приобретает новые функции. Следует отметить, что именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую индивидуальными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают осмысленный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и принципы взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими [22]. Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Например, по мнению А.И.Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Исследователь отмечает связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. По его мнению, подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Такие дети имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты [6].

В свою очередь, К.Р. Сидоров считает, что подростки с завышенной самооценкой проявляют ограниченность в видах деятельности и значительную направленность на малосодержательное общение.

В то же время, автор отмечает, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. По данному вопросу существует несколько точек зрения, основные из них можно свести к двум: одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям и является их причиной, а другие - что депрессивный аффект появляется сначала, а затем превращается в низкую самооценку.

На самооценку подростка, по мнению А.И. Кравченко, наиболее сильно влияют педагогическая оценка, родители подростка, социально-психологический статус в коллективе сверстников.

Необходимо отметить исследование А.И. Липкиной, которое было направлено на выявление механизмов связи самооценки подростка и успешности его обучения. Автор предположила, что в основе механизма влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности ребенка лежат эмоциональные переживания, сопровождающие деятельность подростка.

Результаты исследований показали, что уровень самооценки подростков существенно влияет как на качественные показатели эффективности интеллектуальной деятельности, так и на время ее выполнения.

У подростков с низкой самооценкой показатели качества деятельности в эмоциогенных ситуациях ниже на статистически значимом уровне, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения деятельности больше. Эту тенденцию А.И.Липкина объясняет худшей адаптацией подростков с низкой самооценкой к эмоциогенным ситуациям, что и приводит к возникновению эмоциональной напряженности, которая отрицательно сказывается на времени выполнения деятельности [22].

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленные как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают повышение влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков одновременно с заметным снижением влияния родителей.

Я.Л. Коломинский установил ряд интересных закономерностей социальной перцепции у подростков, таких как:

- тенденция к завышенной самооценке социометрического статуса у низкостатусных обучающихся и к заниженной у высокостатусных;
- эгоцентрическая нивелировка - тенденция приписывать другим членам группы статус либо равный своему, либо более низкий;
- ретроспективная оптимизация - тенденция более благоприятно оценивать свой статус в прежних группах.

Последующие исследования в этой области подтверждают влияние особенностей самооценки подростка на его социально-психологический статус в классе: чем критичнее к себе подросток и чем выше его самооценка, тем выше его положительный социометрический

статус. И далее, чем выше самооценка и чем выше уровень притязаний, тем ниже положительный социометрический статус или выше отрицательный статус, в зависимости от поведенческих особенностей человека, проявляющихся по отношению к группе. Интересно отметить, что склонные к рациональному конформизму попадают в группу «пренебрегаемых», склонные к нонконформизму - в группу «отвергаемых».

Причину подобной зависимости некоторые авторы находят в росте критичности подростков к себе. Они указывают на то, что неправильное осознание подростком своего положения в коллективе нередко является одной из главных причин возникновения конфликтных ситуаций. [17].

Таким образом, самооценочные суждения молодых людей определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для себя и других.

Знать себя - неременное условие для того, чтобы достичь целей, которые ценны и важны. Именно поэтому подросток сначала особенно озадачен своими недостатками, стремится избавиться от них. Он нацелен на положительное в другом человеке, готов брать с него пример. По мнению Е.Т. Соколова и В.В.Столина, такое внимание к своим недостаткам и потребность преодолеть их сохраняются на протяжении всего подросткового возраста

С. Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней — от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

Также необходимо отметить, что существенное влияние на отношение подростка к себе оказывают изменения его внешности. Претензии к собственной внешности в период между двенадцатью и

четырнадцатью годами являются ощутимой частью в общей неудовлетворенностью собой. [46]

У подростков наблюдается своеобразное сочетание конкретной, частной и общей самооценки. Каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретает глобальный характер. Причем очень часто самооценка колеблется между крайними полюсами: либо все хорошо, либо все плохо- середины нет. Если успешность в чем-либо будет отличаться от какого-либо, выбранного самим подростком стандарта, то она мгновенно рушится. Другими словами, или реализация «Я-идеального» или ничего. [42]

Формирование самооценки у подростка оказывает большое влияние на весь ход его дальнейшего психического развития.

Потребность в анализе и оценке самого себя очень острая, а возможности подростка в этом плане еще ограничены. Не умея по-настоящему разобраться в себе, ребенок в этом возрасте становится излишне чувствителен к мнению о нем окружающих. [28] Отсюда, ранимость подростка, несдержанность, часто бурные, казалось бы, беспричинные реакции на самые пустячные, с точки зрения взрослого, обстоятельства. [4]

Описанные выше изменения в отношении подростка к окружающим и себе самому приводят к существенным изменениям в самооценке. Самооценка заключается в умении человека критически оценивать свои возможности, то есть соизмерить свои силы с теми задачами, которые ставит перед ним жизнь, он сам или образовательный процесс. Причем, правильная самооценка способствует согласованности требований индивида к себе с его реальными возможностями и условиями окружающей среды. Она позволяет человеку рационального управлять своим поведением, корректирую те или иные проявления характера. Неадекватная самооценка становится источником разлада человека с самим собой, конфликтов с окружающими, частых неудач в

достижении поставленных целей. Цели в данном случае могут не соответствовать возможностям человека независимо от того, завышена самооценка или занижена. [51]

Таким образом, функциональная нагрузка самооценки очень велика. Формирование ее влечет за собой возникновение новой потребности - быть на уровне тех целей, к которым человек стремится, тех требований, которые к себе предъявляет. Эту новую потребность в психологии обозначают как «уровень притязаний». Перед психологами и педагогами возникает специальная задача - проследить генезис и понять характер уровня притязаний и самооценки подростка. [20]

На основе оценки окружающих у ребенка формируется система требований к себе. Это дает основание считать, что основа самооценки социальна по своей природе, так как требования, которые предъявляет подросток к себе, так или иначе связаны с общественными требованиями. [31]

Необходимо отметить источники социальной поддержки подростков: родители, учителя, одноклассники, близкие друзья. Отношение одноклассников и родительская поддержка наиболее полно влияют на самооценку подростка. [32; С.58]

В отечественной психологии вопрос влияния педагогической оценки на самооценку подростков был всесторонне исследован Б.Г. Ананьевым. Ученый выделил две основные функции педагогической оценки: ориентирующую (воздействие на интеллектуальную сферу) и стимулирующую (воздействие на аффективно-волевую сферу личности). Сочетание этих двух функций формирует знание ребенка о самом себе и переживание им собственных качеств, то есть самосознание и самооценку.

АН, Леонтьев утверждает, что адекватное отношение к себе и другим становится важной предпосылкой гармоничного развития личности. [22; С.43]

Адекватные оценочные отношения формируются тогда, когда воспитательный процесс правильно организован, когда обучающиеся имеют возможность лучше осознать себя, понять соответствует ли их поведение нормам, которые приняты в обществе. [20]

Правильное воспитание влечет за собой самовоспитание - показатель высокого уровня нравственного развития школьника.

1.3 Формы, методы и приёмы оптимизации самооценки обучающихся с трудностями освоения образовательной программы

Для определения эффективных путей формирования адекватной самооценки школьников педагогу необходимо знать ее уровень, степень развития и характер в данный момент организации педагогического воздействия. Существует ряд методик, используемых для определения уровня самооценки. Все они, несмотря на кажущееся разнообразие, могут быть легко и четко классифицированы.

"Чистое" определение самооценки, как считает О.П.Елисеев, подразумевает всего два варианта: первый- это прямое перечисление испытуемым своих качеств, второе- это выбор из предложенного списка тех черт, которые соответствуют ему более всего с их одновременным ранжированием по значимости и характерности для себя [3, с 248].

Как отмечено ,в трудах В.Н. Куницыной, самооценка, как и человеческая личность, не формируется в "вакууме": она зависит от оценки окружающих, от личностных установок. По мнению автора, самооценка может быть адекватной и неадекватной (завышенной или заниженной), при этом даже при осознании собственных недостатков и достоинств (адекватной самооценке) не все испытуемые готовы их признавать о время исследования, что особенно характерно как раз для подросткового возраста. Кроме того, как отмечается в работах многих авторов, самооценка подростка очень динамична и может изменяться не только в процессе взросления, изменения каких-либо жизненных обстоятельств ,но и даже в зависимости от высказывания своего мнения окружающими, причем в очень короткие сроки [7].

Отсюда следует вывод, что одной прямой методики для правильного выявления самооценки у подростков недостаточно. Именно поэтому в психологии применяется целый ряд связанных между собою

методик, прямо или косвенно направленных на всесторонний анализ самооценки личности.

Методики могут быть как основаны как на самоописании себя испытуемым(открытом или скрытом) ,так и оценивании себя через систему мнения окружающих.

В прямых методиках испытуемый выражает свое отношение к тем или иным человеческим качествам, параллельно давая оценку наличия этих качеств у себя.

Исследование же уровня самооценки школьника через систему оценивания окружающих очень показательно из за высокой зависимости самооценки подростков от оценки окружающих.

Процесс самопознания человека, в котором формируется самооценка, чрезвычайно сложен. Основная причина неверной самооценки многих подростков заключается не в том, что они не хотят видеть или признавать свои недостатки, а в том, что они не в состоянии их увидеть даже под влиянием посторонних людей. Таким образом, задача воспитателей заключается не в том, чтобы заставить подростка публично признать свои недостатки и ошибки, а в том, чтобы путём психолого-педагогических воздействий помочь ему самому убедиться в их наличии. Публичное признание своих ошибок будет иметь действие только тогда, когда сам обучающийся их знает, но по определенным причинам не может их устранить.

Важно создать максимально благоприятные условия для формирования адекватной самооценки в социальном окружении подростка. При этом необходимо исключить угрозы и запреты ,так как они могут оказывать специфическое воздействие в данный возрастной период.

По результатам многочисленных наблюдений и исследований самооценки у подростков, Е.А.Рожковой были составлены методические

рекомендации по преобразованию подростковой самооценки для педагогов.

1. Работа педагогов и психологов должна быть предусмотрена в педагогическом процессе с самого начала. Для наиболее эффективного взаимодействия с подростками, педагогам прежде всего необходимы знания о психологии подростка, о его ценностях и взглядах, характерных этому возрасту. Необходимо развивать навыки общения с подростками.

2. Важно помнить, что при неправильно сложившейся самооценке личность претерпевает большие изменения. Ребенок становится неуверенным в себе, повышенно тревожным или непроницаемым для критики, нечувствительным к собственным ошибкам.

3. В основу способов формирования адекватной самооценки школьника основу необходимо внести принцип включенности обучающегося не только в деятельность, но и в оценку её результатов.

В уточнение к вышесказанному ,автор приводит следующие способы взаимодействия с обучающимися, имеющими сложности в процессе усвоения образовательной программы:

1. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности.

Выполняя классные и домашние задания, подросткам предлагается оценить их самим прежде чем отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил учитель, обсуждаются случаи несовпадения оценок, выясняются основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы учитель.

Включение ученика в оценку достигаемого им результата оказывает важную роль как в усвоении требований, которым должны соответствовать выполняемые учебные задания , так и в формировании у

него критического отношения к собственной работе, адекватного представления об уровне своих учебных достижений. При этом важно не игнорировать эти несоответствия без обсуждения, в случае возникновения споров, необходимо привлечь остальных учеников к обсуждению.

2. Сравнение детей не должно носить случайный характер. Важно развивать чувство собственного достоинства у подростка, сравнивая его при этом не со сверстниками, а с самим собой в прошлом.

Так как в процессе обучения и воспитания в образовательном учреждении неминуемо складываются условия, которые стимулируют постоянное сравнение одного ученика с другим, необходимо обдуманно и очень осторожно применять такие сравнения. Акцентирование внимания на недостатках одних и достоинствах других, как правило, неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков: у первых-теряется вера в себя, у вторых- возникает чувство превосходства над другими.

Сравнение успехов одного подростка с неудачами другого уместно только лишь в случае, когда у обучающихся равные способности, но в силу определённых личностных качеств они достигают в обучении качественно разных результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в обучении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими.

3. Изменение социальной позиции обучающегося через организацию новой деятельности.

Исследования неуспевающих и недисциплинированных подростков показывают, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося

отрицательного отношения к ним со стороны педагога и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения в нарастании неуверенности в себе и снижении самооценки.

Можно предложить подростку оказывать помощь неуспевающему младшего класса. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции отстающего, ребенок сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения. С помощью этого приема можно достичь две цели:

1. Создать объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе и укрепления самооценки

- 2.Повышение уровня успеваемости подростка вследствие необходимости самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём в таком уровне, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения.

Выводы по 1 главе

Проведенный нами анализа литературы, позволяет сделать следующие выводы: самооценка является одной из форм проявления самосознания, эффективного самооценивания, которое может обладать разной степенью интенсивности, так как некоторые черты «образа Я», могут вызывать более или менее сильные эмоции.

Интерес к своему внутреннему миру возникает у человека в подростковом возрасте. Вместе с этим возникает и новая потребность - понять, осмыслить черты своего характера, свои возможности, найти в себе отличие от других людей, проанализировать свои переживания. [7] Все это становится возможным благодаря возрастающему уровню мышления, которое формируется в условиях усложнения учебной работы.

Формирование самооценки происходит на протяжении всей жизни человека. Основными приемами и средствами формирования самооценки являются: самоотчет, самопознание, самонаблюдение, сравнение, самоконтроль и т.д. Сама учебная деятельность, является одним из важнейших фактором, оказывающим влияние на формирование самооценки ребенка старшего школьного возраста, именно поэтому педагог обязан знать все психологические особенности данного возрастного периода и учитывать индивидуальные особенности формирования самооценки в образовательном процессе.

Между самооценкой и успеваемостью ребенка существует тесная взаимосвязь. Самооценка успевающих школьников является более адекватной, чем неуспевающих. Способные, но неуспевающие школьники существенно отличаются от своих успевающих сверстников по эмоциональному складу, а также в плане самовосприятия и восприятия других.

Совершенно очевидно, что для достижения успехов в школе учащиеся должны обладать достаточной уверенностью в себе и в своих способностях.

Подводя итоги, можно сделать такой вывод: задача, как школы, так и родителей, и социального окружения состоит в формировании у подростка адекватной положительной самооценки, которая станет залогом успешной адаптации его в обществе.

Глава 2 Изучение самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы

2.1 Комплексная диагностика самооценки подростков с трудностями в обучении

В исследовании самооценки старших подростков приняли участие группа учеников 8-го класса МБОУ СОШ №1 с. Аскино Республики Башкортостан. На основе экспертной оценки классного руководителя была выделена группа обучающихся 8 класса в количестве 16 человек, неуспевающих по предметам: физика, математика, химия, география, информатика. Из них 6 девочек и 10 мальчиков. Физическое и психическое развитие обучающихся соответствует норме, отклонений не наблюдается, но есть часто болеющие дети. В полных семьях проживают 10 человек. Условия воспитания в этих семьях удовлетворительные. Дети живут в хороших семейных условиях, где им оказаны должные доброта и внимание. Многие из обучающихся воспитываются в многодетных семьях. 13 человек обучаются вместе с начальной школы. Обучающиеся проявляют интерес к определенным учебным предметам. С интересом выполняют индивидуальные задания. На занятиях не могут долгое время концентрироваться на одном предмете. Во время проверочных и контрольных работ стараются помочь друг другу. Из-за желания быть первыми, на уроках часто торопятся и проявляют невнимательность. Быстро теряют интерес к предмету, если у них что-то не получается. Без присмотра учителя не могут поддерживать порядок и дисциплину во время урока. Обучающимся не хватает внутренней мотивации

Цель работы – изучить самооценку старших школьников, со сложностями в усвоении учебной программы.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1.Провести теоретический анализ самооценки у детей младшего школьного возраста.

2.Подобрать психодиагностические методики и провести психодиагностическое изучение по проблеме квалификационной работы;

3.Осуществить анализ полученных результатов.

Объект работы – самооценка подростков.

Предмет работы – изучение влияния коррекционных мероприятий на самооценку старших школьников.

В соответствии с поставленными задачами, было спланировано исследование, которое включало в себя следующие этапы.

1 этап –организационный.

На первом этапе был проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, определены методы и методики исследования, сформирована выборка.

2 этап –диагностический. На втором этапе проведена психологическая диагностика самооценки младшего школьника. Перед началом диагностики испытуемые были ознакомлены со стимульным материалом настоящего исследования, им были разъяснены инструкции к диагностическим инструментам.

3 этап -анализ результатов

Исследования самооценки старших подростков проводилось с помощью методики «Я идеальное. Я реальное» С. А. Будасси; диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан и по методике В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире».

По результатам диагностики по методике выявления уровня самооценки (С. А. Будасси) были получены следующие данные:

обучающихся с заниженной самооценкой 56,25% (9 человек)

, с адекватной самооценкой 37,5% (6 человек),с неадекватно завышенной самооценкой 6,25 % (1 человек)

У 6 человек значение коэффициента корреляции находится в диапазоне от +0,38 до +1 – это свидетельствует о положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Такую связь можно принимать как показатель адекватной самооценки, которая в свою очередь, свидетельствует о позитивном отношении к себе, самоуважении, принятии себя, ощущении собственной полноценности.

У одного ребенка из группы значения коэффициента равно 0,8, что

выражает неадекватно завышенное самооценивание (при диапазоне от +0,9 до +1) .Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе.

У большинства испытуемых(56,25% из выборки) выявлены коэффициенты в интервале от -0,38 до -1 .Это говорит о наличии отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным. Следовательно, было выявлено несоответствие представлений подростка о том, каким он является и кем он хочет быть. Такое несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку.

Наглядно результаты данной методики можно увидеть в диаграмме (Рис.1)



Рис. 1 Результаты диагностики по методике С.А. Будасси исследования Я-концепции

По методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан выявлены обучающиеся со следующими уровнями самооценки:

С завышенным уровнем -12,5% (2 человека),

Это свидетельствует о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может отмечать искажения в формировании личности - нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

С низким уровнем 62,5% (10 человек) Эти ученики составляют "группу риска". За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда объяснение собственного неумения, отсутствия способности позволяет не прилагать никаких усилий.

Со средним уровнем самооценки 25% (4 человека)-это подростки ,которые оценивают себя адекватно: знают свои положительные и

отрицательные черты .Прослеживается стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах.

Результаты данной методики наглядно представлены в диаграмме (Рис.2)

Также приведена таблица с показателями в Приложении 1
таблица 2.



Рис 2. Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейн

По методике В.В. Новикова «Кто я есть в этом мире» выявлено:

50 % (8 человека) с заниженным уровнем самооценки-в поведении таких детей проявляется пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, и при этом переоценка чужих. Считают закономерными свои неудачи, чужие же оправдывают, считают случайными.

25% (4 человека) имеют тенденцию к занижению: проявляют неуверенность в себе, застенчивость, повышенную тревожность. Могут

переживать из-за собственных неудач, но при этом не стремятся их исправить

25% (4 человека) с адекватным уровнем. Для таких детей характерны активность, общительность, оптимизм. Отношение к неудачам в целом — адекватное: могут огорчиться собственным неудачам; стараются исправить свои ошибки, чужим сочувствуют.

Наглядно данные по диагностике можно увидеть на рис. 3



Рис 3 . Результаты диагностики по методике В.В. Новикова

Обобщенные результаты диагностики самооценки старших подростков показывают, что обучающихся с высоким уровнем самооценки 6,25% (1 человек), обучающихся с адекватным уровнем самооценки 37,5% (6 человека) и с низким уровнем 56,25 % (9 человек)

Сводная таблица результатов диагностики на данном этапе представлена наглядно в Приложении 1 (Таблица 1)

2.2 Оптимизация самооценки подростков с трудностями в обучении

После первичной диагностики уровня самооценки старших школьников необходимо приступить ко второму этапу нашего исследования: проведение коррекционной работы по повышению уровня самооценки школьников, имеющих сложности в усвоении образовательной программы.

Содержание данной программы базируется на комбинаторной основе в соответствии с методическими рекомендациями авторов: А.С. Прутченков “Социально психологический тренинг в школе”, С.В. Петрушкин “Психологический тренинг в многочисленной группе”, А.Г. Лидерс “Психологический тренинг с подростками”.

Программа предназначена для психологической работы с детьми 13-14 лет.

Коррекция самооценки подростков проводится в малой группе, которую сформировала классный руководитель, по итогам обучения в первом полугодии. В группу вошли 16 обучающихся 8 класса, испытывающих сложности в усвоении образовательной программы.

Программа направлена на развитие средств самопознания подростков, на повышение представлений о собственной значимости, на развитие межличностных отношений, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в обучении, а также в повседневном поведении.

Подростковый возраст является благоприятным периодом для такой работы, т.к. мотивационно-смысловая система еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии.

Данная программа состоит из 10 занятий и рассчитывается на срок 10 недель. Занятия проводятся по принципу социально-

психологического тренинга в классном кабинете, где можно свободно располагаться и передвигаться.

Каждому подростку необходимо обеспечить возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Цель программы: содействие процессу эмоционально-личностного развития, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

Достижение цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи:

- Повышение уровня самооценки;
- Повышение уверенности в себе, в своих силах;
- Формирование интереса к себе;
- Накопление положительного эмоционального опыта;
- Развитие мотивации на самопознание;
- Формирование вариативности мышления;

Приёмы и формы работы:

-игровые методы,
-метод группового обсуждения,
-работа в парах и тройках,
-арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, творческое рассказывание)

Структура программы

Программа состоит из 10 занятий, с учетом учебной занятости детей. Одно занятие в среднем длится 40-45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Каждое занятие определяется определенной целью.

Занятие 1.

Цель:

- Знакомство с группой, создание благоприятной обстановки для взаимодействия;

- Развитие умения гордиться собой.

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие, введение правил
- 2.Упражнение “ Давайте познакомимся”
- 3.Упражнение “ Поделись успехом”
- 4.Обсуждение, завершение занятия
- 5.Ритуал прощания

Занятие 2.

Цель:

- Налаживание контакта в группе;
- Развитие осознания сильных сторон своей личности.

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Комплимент”
- 3.Упражнение “Позитивные мысли ”
- 4.Обсуждение, завершение занятия
- 5.Ритуал прощания

Занятие 3.

Цель:

- Научить самонаблюдению. С помощью упражнения показать положительные качества обучающихся;

- Развить позитивное отношение к школьной жизни

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Мне нравится, что ты....”
- 3.Упражнение “ Школьные дела”
- 4.Обсуждение, завершение занятия
- 5.Ритуал прощания

Занятие 4.

Цель:

- Развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Я в своих глазах, я в глазах окружающих”
- 3.Обсуждение, завершение занятия
- 4.Ритуал прощания

Занятие 5.

Цель:

- Улучшение взаимопонимания в группе;
- Развитие эмпатии, сплочение коллектива

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Рукопожатие”
- 3.Упражнение “ Обратная связь”
- 4.Обсуждение, завершение занятия
- 5.Ритуал прощания

Занятие 6.

Цель:

- Развитие эмпатии, умения чувствовать настроение другого;
- Повышение самооценки участников и актуализация их личностных ресурсов

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Как ты себя чувствуешь?”
- 3.Упражнение “ Compliments”
- 4.Обсуждение, завершение занятия
- 5.Ритуал прощания

Занятие 7.

Цель:

- Развитие самоосознания;
- Оказание помощи в саморазвитии с помощью обратной связи.

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Слова, описывающие меня”
- 3.Групповая дискуссия
- 4.Обсуждение, завершение занятия
- 5.Ритуал прощания

Занятие 8.

Цель:

- Развитие умения использовать воображение для улучшения самосознания;

- Повышение самооценки подростка.

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Зубы и мясо”
- 3.Упражнение “ Поделись успехом”
- 4.Обсуждение, завершение занятия
- 5.Ритуал прощания

Занятие 9.

Цель:

- Создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения;

- Развитие навыков самоподдержки.

Содержание коррекционного занятия:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение “ Передача предмета”
- 3.Упражнение “ Афоризмы”

4.Обсуждение, завершение занятия

5.Ритуал прощания

Занятие 10.

Цель:

- Повышение самооценки подростка, устранение дискомфорта и чувства одиночества;
- Развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Содержание коррекционного занятия:

1.Приветствие

2.Упражнение “ Еженедельный отчет”

3.Упражнение “ Спасибо, что ты есть”

4.Обсуждение,завершение занятия

5.Ритуал прощания

Подробное описание хода занятий представлено в Приложении 2.

Педагогическим результатом деятельности по данной программе является:

- становление и развитие личности обучающегося как субъекта психической активности, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей;
- развитие эмпатии как чувства сопереживания к другому человеку;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях;
- формирование необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.

2.3 Эффективность программы оптимизации самооценки обучающихся, испытывающих сложности при освоении основной образовательной программы

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших школьников, испытывающих сложности в усвоении учебной программы, была произведена повторная диагностика самооценки обучающихся.

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси) были получены следующие результаты:

обучающихся с заниженной самооценкой 31,25% (5 человек), с адекватной самооценкой 62,5% (10 человек), с неадекватно завышенной самооценкой 6,25 % (1 человек)

Результаты данной методики представлены в диаграмме (Рис.4)

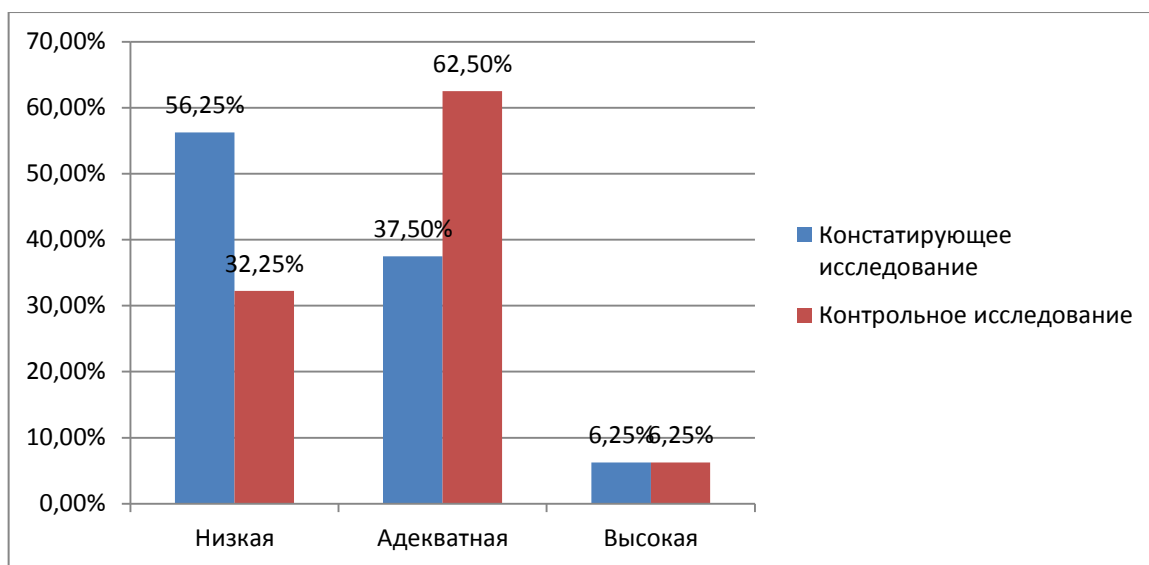


Рис. 4 Результаты повторной диагностики по методике С.А.Будасси

По методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан выявлено, что учащихся с очень высоким уровнем самооценки 6,25% (1 человека), с низким уровнем 25% (4 человек), и со средним уровнем самооценки 68,75% (11 человека).

Результаты представлены в виде диаграммы (Рис.5)

Также в Приложении 3 таблица 4 представлены показатели уровней самооценки испытуемых.

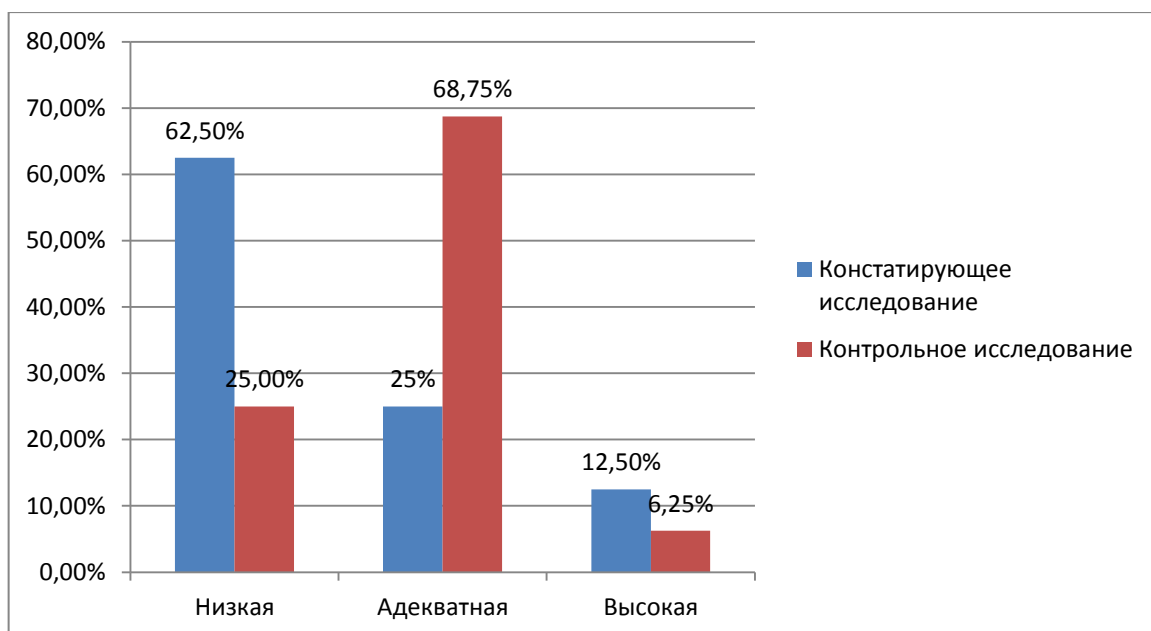


Рис. 5 Результаты повторной диагностики по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан

По методике В.В. Новикова «Кто я есть в этом мире» выявлено, что обучающихся, с тенденцией к занижению 18,75% (3 человека) и с адекватным уровнем 81,25% (13 человека), показатели заниженной самооценки, в сравнении с констатирующим исследованием, исчезли.

Результаты повторной диагностики по данной методике представлены на рисунке 6

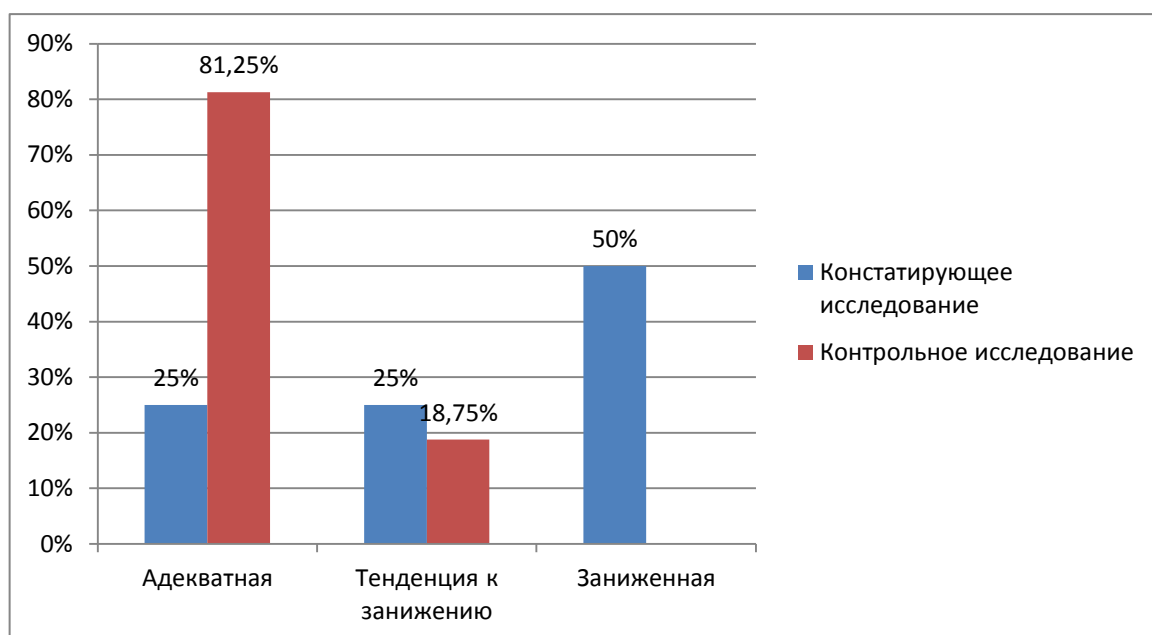


Рис. 6 Результаты повторной диагностики по методике В.В.Новикова

Обобщенные результаты диагностики самооценки старших подростков показывают, что учащихся с высоким уровнем самооценки 6,25% (1 человек), учащихся с адекватным уровнем самооценки 68,75% (11 человека) и с низким уровнем 25 % (4 человек)

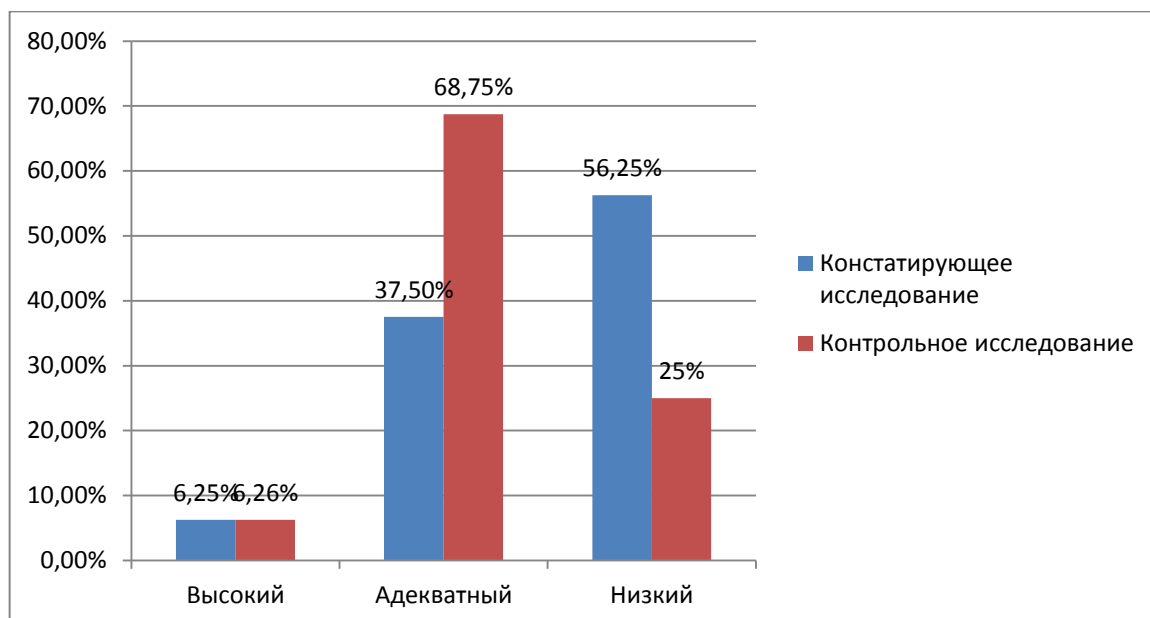
Сводная таблица результатов диагностик на контрольном этапе представлена в Приложении 3 таблица 4.

Таким образом, сравнивая результаты диагностик констатирующего и контрольного этапа, прослеживаются значительные изменения в уровне самооценки у старших школьников, имеющих сложности в усвоении образовательной программы.

Из показателей следует, что выросло число обучающихся с нормальными (адекватными) показателями и уменьшилось количество школьников с низким уровнем самооценки.

Отсюда следует, что у старших школьников сформировалось адекватное отношение к себе и к окружающим. Межличностные отношения со сверстниками улучшились, многие нашли новых друзей, также появились успехи в учебной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что у подростков данной исследуемой группы наблюдается изменение уровня самооценки, т.е. преобладают нормальные показатели и значительно уменьшились показатели заниженной самооценки. Следовательно, коррекционные занятия были эффективны.



По результатам констатирующего и формирующего экспериментов была проведена математическая обработка результатов для определения оценки различия между двумя выборками по критерию Т. Вилкоксона - это результаты констатирующего и контрольного экспериментов. Таблица с данными для расчета представлена в Приложении 3 таблица 5

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики Дембо - Рубенштейн в констатирующем эксперименте и результаты методики Дембо - Рубенштейн в контрольном эксперименте будут иметь сдвиг в сторону адекватной самооценки?

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших школьников была эффективной:

H_1 : Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших школьников была неэффективной.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = (1+n)n^2 = (1+16)16^2 = 136$$

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

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 1 + 14,5 = 15,5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=16$:

$$T_{кр} = 23 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 35 \quad (p \leq 0,05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до проведения коррекционных занятий.

Вывод: Проведённый сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов исследования говорит о том, что у большинства детей старшего школьного возраста после проведённой с ними коррекционной программы сформировалась адекватная самооценка и положительное отношение как к себе, так и к окружающим сверстникам.

Выводы по 2 главе

После получения результатов первого этапа диагностирования, мы приступили к реализации психолого – педагогической программы. Программа состояла из 10 занятий, которые проводились в соответствующем порядке и соответствующему плану. В данную программы включены и теоретические и практические знания, которые помогают обучающемуся в содействии процессу эмоционально-личностного развития, улучшении субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации .

Основу коррекционных занятий составили игры и упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения. Обсуждения с детьми тем занятий, а так же их успехов и достижений, позволили осведомить детей теоретическим знаниями и проявить в них чувство значимости.

Проведенное повторное диагностическое исследование, помогло нам определить успешность реализации психокоррекционной работы и дать соответствующие результаты педагогам и родителям.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов была проведена математическая обработка результатов по критерию Т. Вилкоксона для определения оценки различия между двумя выборками. Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости. Это доказывает нашу гипотезу о том, что программа психолого-педагогической коррекции самооценка старших школьников является эффективной.

Заключение

Самооценка является одной из главных составляющих жизни старшеклассников. Самооценка – оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, своей деятельности. Проблемы с самооценкой приводят к проблемам во всех сферах жизни старшего школьника – в семейной жизни, на работе, во взаимоотношениях с окружающими.

Тема особенностей самооценки старших школьников является особенно актуальной, так как именно в этом возрасте происходит ее окончательное формирование. В старшем школьном возрасте также заканчивается формирование всех психических новообразований личности и физических свойств индивида. Данные факторы могут оказывать влияние на самоотношение старшеклассника, а также к выбору стратегий межличностного взаимодействия.

Правильная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение. Для оптимизации адекватной самооценки были предложены разработанные на основе изучения и наблюдения особенностей подросткового возраста

. Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 45 мин. Занятия проводились 1 раз в неделю. В процессе коррекционных занятий применялись методики, стимулирующие развитие детей, как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности, благодаря чему были достигнуты видимые положительные результаты в сторону формирования адекватной самооценки и развития позитивной «Я – концепции».

Проведенное нами исследование позволило изучить динамику взаимосвязи успешности обучения и самооценки в старшем школьном возрасте. Теоретический анализ работ Б.Г.Ананьева, Л.И.Божович, Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, Ю.К.Бабанского, П.П.Блонского, Дж.Брунера, позволил определить категориальный аппарат работы и

концептуальную основу эмпирического исследования. Результаты эмпирической части исследования показали, что влияние самооценки подростков на их успешность в усвоении образовательной программы, несомненно. Дети, которые испытывают значительные затруднения в усвоении программного материала, получают чаще всего отрицательные оценки.

На основе полученных результатов первичной диагностики мы разработали психолого-педагогическую программу по формированию у детей адекватной самооценки. После проведения коррекционных мероприятий у обучающихся, испытывающих сложности в освоении образовательной программы, было проведено контрольное исследование по тем же методикам.

У большинства испытуемых подростков наблюдается повышение уровня самооценки.

Таким образом, использование психолого-коррекционной программы, корректное поведение учителя, его правильный подход к организации учебного процесса, а также дружелюбная атмосфера в классе являются основоположными факторами формирования адекватной самооценки обучающихся.

Список литературы

1. Амонашвили Ш. А. Воспитательная и образовательная функции оценок и учения школьников.– 2-е изд.– М.: Дрофа, 2009. – 68 с.
2. Ананьев Б. Г. Психология педагогической оценки. Избранные психологические труды. Том 2.– М.: мпси, 2009. – 134 с.
3. Антонова Г.П. Типические особенности умственной деятельности старших школьников.– М.: Академия, 2010. – 97 с.
4. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в учебной деятельности.– М.: Педагогическое общество России, 2009. – 269 с.
5. Багрунов В. П. Половые различия в видовой и индивидуальной изменчивости психики человека.- СПб.: Питер, 2010. – 457 с.
6. Бендас Т. В. Гендерная психология.– СПб.: Питер, 2015. – 431 с.
7. Берн Ш. Гендерная психология.– СПб.: Питер, 2010. – 502 с.
8. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитания.– М.: «Прогресс», 2012. –167 с.
9. Блонский П. П. Школьная успеваемость. Избранные педагогические произведения.–М.: Питер Бук, 2010. – 184 с.
10. Божович Л. С. Проблемы формирования личности. - М.: Просвещение,2012. – 352 с.
11. Бороздина Г.В. Психология делового общения.- М.: Гардарики, 2012. –274 с.
12. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь – справочник по психодиагностике.– СПб.: Питер Ком, 2009. – 528 с.
13. Давыдов В.В. Возрастная и педагогическая психология / под. ред. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М.,- М.: Педагогическое общество России,2009. – 236 с.

15. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В.В. Зацепин.- М.:Академия, 2010. - 320 с.
16. Дубровина В.В. Возрастные возможности усвоения знаний / Под ред. Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова. – М.: Просвещение, 2002. – 156 с.
17. Волков Б. С. Старший школьник: как помочь ему учиться.– М.: Академический проект, 2014. – 142 с.
18. Волков Б.С. Психология школьника: учебное пособие для вузов.– М.: Академ. Проект: Альма Матер, 2015. – 208 с.
19. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т.– М.: мпси, 2010. – 374 с.
- 57
20. Гальперин П. Я. Проблемы формирования знаний и умений и новые методы обучения в школе. Сборник статей.– М.: Харвест, 2009. – 154 с.
21. Горбачева В. А. К вопросу формирования оценки и самооценки у детей. – М.: Академия, 2009. – 86 с.
22. Давыдов В. В. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. институтов. - М.: Вита-Пресс, 2009. – 288 с.
23. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. В.Е. Ключко. – М.: Владос-Пресс, 2014. – 264 с.
24. Долгова В.И., Шумакова О.А.. Инновационные технологии деятельности: психолого-педагогический учебник. – М.: кду, 2009. - 96 с.
25. Дубровина И. В. Возрастные особенности психического развития детей. – М.: АСТ, 2010. – 164 с.
27. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: Проспект, 2009. – 560 с.

28. Захарова А. В. Формирование самооценки в учебной деятельности. – М.: Дрофа, 2009. – 74 с.
29. Клецина И.С. Гендерная социализация: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2009. – 214 с.
30. Клецина И.С. От психологии пола к гендерным исследованиям в психологии //Вопросы психологии, 2009. С.61-78
31. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб, заведений. - М.: Гардарики, 2009. - 176 с.
32. Кондратьева С. В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. – Минск: Университетское, 2010. – 212 с.
33. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. –М.: Аркти, 2008. – 114 с.
34. Кураев Г.А. Возрастная психология: Курс лекций. - Ростов-на-Дону: унии ргу, 2002. - 146 с.
35. Леонтьев А. Н. О диагностических методах психологического исследования школьников. – М.: Астрель, 2005. – 67 с.
36. Липкина А. И. Самооценка школьника – М.: Знание, 1999. – 64 с.
37. Липкина А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности. – М.: Наука, 2001. – 157 с.58
38. Матюхина М.В. Возрастная и педагогическая психология / под ред. М.В. Гамезо и др. - М.: Феникс, 2009. -256 с.
39. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. - М.: Академия, 2009. - 456 с.
40. Неймарк М. С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе. – М.: Харвест, 2010. – 83 с.

41. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3-х кн-х. Кн. 1 Общие основы психологии. - 2-е изд. – М.: владосс, 2009. – 573 с.
42. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. - М.: Высшее образование, 2009. - 374 с.
43. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Сфера, 2009. – 256 с.
44. Пантелеева С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система.- М.: Изд-во МГУ, 2001.- 110 с.
45. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология.– 2-е изд. - М.: Академия, 2009. – 234 с.
46. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М.: Академия, 2009. – 179 с.
47. Платонов К.К. Практикум по возрастной психологии / под ред.: Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010. – 688с.
48. Практикум по гендерной психологии / под ред. И.С. Клециной. - СПб.: Питер, 2013. – 412 с.
49. Психологический словарь / Ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. - М., Прайм-Еврознак, 2009. -672 с.
50. Психолого-педагогическая диагностика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю.Левченко, С.Д.Забрамная, Т.А.Добровольская и др.; под ред. И.Ю.Левченко, С.Д.Забрамной. - М.:Академия, 2009. - 320 с.
51. Реан А. Д. Психология и психодиагностика личности. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2009. – 253 с.
52. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. –М.: владосс, 2009.- 529 с.

53. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009. –186с.
54. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учеб. пособие. - 2-е изд. - СПб.: Речь; 2009. -256 с.59
55. Савонько Е. И. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку людьми. – М.: Педагогическое общество России, 2009. – 54 с.
56. Сантагостино П. Как воспитать уверенного в себе ребенка и укрепить его самооценку. – М.: Диля, 2015. – 112 с.
57. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО Речь, 2009. – 250 с.
58. Скаткин М. Н. Совершенствование процесса обучения. – М.: Педагогическое общество России, 2010. – 113 с.
59. Складорова Т.В. Возрастная педагогика и психология: учеб. пособие для студентов пед. вузов. - М.: Покров, 2014. - 143 с.
60. Соболева А. Е. Специфические особенности зависимости успеваемости по основным школьным предметам от состояния ВПФ у детей //Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С. 76-81
61. Спиркин А.Г. Основы психологии. – Ростов на Дону: Феникс, 2009. – 214 с.
62. Строганов Л. В. Поощрение и самооценка школьника. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 87 с.
- 63.Фридман Л. И. Психологический справочник учителя. – М.: Эксмо, 2009. – 161 с.
- 64.Шапарь В. Б. Новейший психологический словарь. – М.: Феникс, 2009.– 816 с.
65. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и

возрастная психология). - М.: Гардарики, 2009. - 349 с.

69. Эльконин Д.Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в старшем школьном возрасте //Семенюк, Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / под ред. Д.И.Фельдштейна – М.: МПСИ, 2009. - 304 с.

70. Ядов В.А. Социальная психология личности // Социология и современность. Т. 1. М.: Омега-Л, 2003. С. 84

Приложения

Приложение 1

Таблица 1

Сводная таблица результатов диагностик на констатирующем этапе

Испытуемый	Методика самооценки С. А. Будасси	Методика Дембо-Рубинштейн (А. М. Прихожан)	Методика В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире»	Общий уровень
1	Низкая	Низкая	Неадекватно низкая	Низкая
2	Адекватная	Низкая	Адекватная	Адекватная
3	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
4	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
5	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
6	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
7	Адекватная	Адекватная	Высокая	Адекватная
8	Адекватная	Адекватная	Высокая	Адекватная
9	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
10	Адекватная	Завышенная	Адекватная	Адекватная
11	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
12	Низкая	Высокая	Высокая	Высокая
13	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
14	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
15	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
16	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая

Результаты исследования на этапе констатирующего эксперимента

Методика определения самооценки Дембо-Рубинштейн

Таблица 2

№	1	2	3	4	5	6	7	Общ. Показатели	Кол-ые показатели	Уровень самооценки
1	100	65	50	30	65	40	55	405	41	Заниженная
2	90	44	39	57	34	50	50	364	41	Заниженная
3	90	65	75	55	42	55	60	442	41	Нормальная
4	80	90	85	50	95	45	60	505	54	Нормальная
5	67	41	45	10	50	30	46	289	29	Заниженная
6	70	70	45	10	90	65	70	420	40	Заниженная
7	80	62	60	23	56	50	50	381	50	Нормальная
8	76	66	79	80	72	79	70	522	52	Нормальная
9	90	50	65	25	10	65	50	355	39	Заниженная
10	70	35	45	25	55	20	35	285	72	Завышенная
11	80	76	26	85	0	90	90	447	39	Заниженная
12	90	90	90	65	43	58	74	510	63	Завышенная
13	90	50	68	65	5	85	90	453	39	Заниженная
14	90	50	68	65	5	85	90	453	39	Заниженная
15	90	44	39	57	34	50	50	364	41	Заниженная
16	67	41	45	10	50	30	46	289	29	Заниженная

Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки старших школьников

Занятие 1

Цели:

Усилить развитие группового единства.

Повысить самооценку подростка

Приветствие.

Можно разработать любую форму приветствия и сохранять ее на протяжении всех занятий.

Упражнение «Давайте познакомимся».

Цель игры — усилить развитие группового единства.

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о себе.

Когда обсуждение в парах окончено, каждый участник пары представляет своего партнера остальным.

Продолжительность игры 30-40 минут.

Упражнение «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

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

Продолжительность упражнения 20 минут.

Завершение занятия.

В конце каждого занятия следует попросить учеников записать, что они о себе узнали, в виде высказываний:

- «Я понял, что я...»
- «Я вновь понял, что я...»
- «Я был удивлен, обнаружив, что я...»

Форма завершения занятия также сохраняется на протяжении всего курса.

Занятие 2

Цель:

Развитие умения гордиться своими достоинствами.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение «Позитивные мысли».

Цель упражнения — развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым участникам будет сложно говорить о себе позитивно, поэтому необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую подростков к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- более позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- выражения гордости собой как человеком;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

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

- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

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

Продолжительность занятия 50 минут.

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 3

Цель:

Развитие умения гордиться своими достоинствами.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение 'Мне нравится, что ты...'

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам напомнить друг другу о своих положительных качествах. Для этого один из вас возьмет мягкий мячик (или любую игрушку) и скажет другому, выбранному им человеку из группы, назвав его по имени, о том, что ему в нем нравится, что у того хорошо получается, продолжив фразу: «Мне нравится, что ты... »
Например, «Иван, мне нравится, что ты умеешь сохранять спокойствие в трудных ситуациях».

Тот, кто получит мячик, должен ответить: «Да, я... а еще я... » — и назвать три вещи, которые он умеет делать.

Например, «Да, я умею быть спокойным в трудных ситуациях. А еще я умею хорошо играть в волейбол, улыбаться и помогать другим».

Важно, чтобы участники говорили искренне.

После этого тот, у кого в руке мячик, передает его другому выбранному им участнику занятия со словами: «(имя), мне нравится, что ты...

» Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник.

Упражнение «Школьные дела».

Цель — развить позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказаться по поводу каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: "Я доволен тем, что..."»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что были слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Продолжительность упражнения 30-40 минут.

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 4

Цель:

Развитие более позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги.

На первом листе — описание того, каким видит себя сам подросток.

Описание должно быть как можно более точным.

На втором — описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются.

Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает

второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

Продолжительность упражнения 50 минут.

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 5

Цель:

Научение правильно оценивать свои негативные чувства.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение “Рукопожатие”.

Цель игры — улучшение взаимопонимания в группе, а также понимания участником игры того, как его воспринимают другие люди.

Одному из участников (добровольцу) завязывают глаза. Другие по очереди тихо подходят к нему и пожимают руку. Тот, у кого завязаны глаза, говорит о впечатлении, которое производит рукопожатие.

Продолжительность игры 10-15 минут.

Упражнение “Обратная связь”

Цель: осознание своих сильных и слабых качеств; развитие эмпатии; сплочение коллектива.

Участники берут по одному листу бумаги, располагают его горизонтально и пишут в верхней части свое имя. Затем лист делится на три колонки.

Над первой колонкой: «Продолжай и дальше... » Другие члены команды впишут сюда все, что они ценят в вашей деятельности, и выразят надежду на совершенствование качеств, отмеченных в этой колонке, в будущем.

Над второй колонкой : «Пожалуйста, поменьше... » Записи в этой колонке будут относиться к таким вашим действиям, которые другие считают излишними действиями.

Над третьей колонкой: «Мне будет приятно, если ты... » Записи будут выражать пожелания коллег, касающиеся стиля поведения и действий, которые смогут сделать жизнь и работу команды более эффективной и приятной.

После того как все сядут на свои места, ведущий предлагает участникам внимательно изучить свои листы и начать первый обмен впечатлениями. Если чьи-то пожелания непонятны участникам, они могут задать уточняющие вопросы их авторам. При расхождении мнений можно провести переговоры. Так, выдвинувший конкретные требования член команды может предложить что-нибудь взамен, например: «Пожалуйста, поменьше меня перебивай. А я обещаю, что буду чаще спрашивать твое мнение».

Продолжительность упражнения 15-20 минут

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 6

Цель:

Развитие навыков межличностного общения.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение «Как ты себя чувствуешь?».

Цель игры — развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу. Каждый участник внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом. Подросток, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

Продолжительность игры 15 минут.

Психологическое упражнение 'Комплименты'

Цель упражнения: повышение самооценки участников и актуализация их личностных ресурсов

Участники делятся на две подгруппы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круги стоят лицом друг к другу.

Ведущий: Сейчас мы поблагодарим друг друга за интересно проведенное время. Для этого в течение одной минуты те, кто стоит во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив них участнику из внутреннего круга.

Через минуту участники, стоящие во внутреннем круге, скажут комплименты стоящим напротив. Затем внешний круг передвинется по часовой стрелке на одного человека, и задание повторится уже с другими партнерами. Внешний круг будет двигаться до тех пор, пока первые пары не совпадут.

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 7

Цель:

Развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии с использованием обратной связи.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение «Слова, описывающие меня».

Цель упражнения — развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии с использованием обратной связи.

Каждому участнику выдается листок бумаги, на котором его просят написать три слова, которые наиболее точно его характеризуют.

Затем предлагается перевернуть лист и на другой стороне написать три слова, которые передают желаемое описание себя.

Затем участников просят взять одно слово из второго списка (желаемое описание себя) и описать то поведение, которое характерно для человека, обладающего такими качествами.

Когда все выполнили задание, проводится групповая дискуссия, в ходе которой описываемое этим словом личностное качество анализируется как цель, а предлагаемые способы поведения — как средства достижения этой цели.

К концу обсуждения у участников тренинга выявляется некоторое количество принятых целей и способов их достижения.

Продолжительность упражнения 50 минут.

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 8

Цель:

Развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение «Зубы и мясо».

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых ему не хватает, и записать их в таблицу — в столбик «Себе». В другой столбик — «Другим» — записать те качества, которых не хватает, по их мнению, другим людям. После того как подросток выполнит задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что подросток выбирает для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)

Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

Продолжительность упражнения 30 минут.

Упражнение «Поделись успехом».

Цель упражнения — повысить самооценку подростка.

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

Продолжительность упражнения 20 минут.

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 9

Цель:

Научение позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение «Передача предмета».

Цель игры – создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения.

Какой-либо предмет (Игрушка, сувенир, мяч, и т.п.) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, комплиментов.

Продолжительность игры 10 минут.

Упражнение «Афоризмы».

Цель игры – осознать огромные возможности, которыми мы располагаем для направления своих мыслей, а на основе этого и чувств, в нужное русло.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло.

Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

- Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).
- Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).
- Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В.Г.Белинский).
- Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтель).
- Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т.Рузвельт).
- И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).
- Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф.Рабле).
- Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).
- Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

- Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э.Хови).
- Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).
- Используй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч, Диккенс).
- Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Завершение занятия (см. занятие 1).

Занятие 10

Цель:

Помощь учащимся лучше осознать возможности регуляции своей повседневной жизни.

Приветствие (см. занятие 1).

Упражнение «Еженедельный отчет»

Цель игры – развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Это упражнение желательно использовать в конце недели или после цикла занятий.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь на этой неделе?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

7. Строи ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение.

Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Продолжительность упражнения 40 минут.

Упражнение ‘Спасибо, что ты есть’

Цель упражнения: повышение самооценки, устранение дискомфорта и чувства одиночества

Ведущий делит группу на две равные по количеству человек подгруппы.

Участники образуют два круга — внутренний и внешний и поворачиваются лицом друг к другу.

Задача участников — посмотрев в глаза стоящему перед ними человеку, сказать ему, назвав по имени: «Спасибо, что ты есть».

Сначала эти слова произносит участник из внешнего круга, а затем — из внутреннего. При желании участники могут пожать друг другу руки или обняться. Затем стоящие во внешнем круге передвигаются на одного человека вправо, и упражнение повторяется снова, до тех пор, пока не встретятся участники, начинавшие друг с другом эту игру. По окончании упражнения члены группы возвращаются на свои места и делятся впечатлениями.

Завершение занятия (см. занятие 1).

**Результаты исследования на этапе контрольного эксперимента
Методика определения самооценки Дембо-Рубинштейн**

Таблица 3

№	1	2	3	4	5	6	7	Общ. Показа тели	Кол-ые показат ели	Уровень самооценки
1	100	65	50	30	65	40	55	405	51	Нормальная
2	90	44	39	57	34	50	50	364	50	Нормальная
3	90	65	75	55	42	55	60	442	73	Нормальная
4	80	30	85	50	95	45	60	505	58	Нормальная
5	67	41	45	10	50	30	46	289	44	Заниженная
6	70	70	45	10	90	65	70	420	58	Заниженная
7	80	62	60	23	56	50	50	381	56	Нормальная
8	76	66	79	80	72	79	70	522	49	Нормальная
9	90	50	65	25	10	65	50	355	48	Заниженная
10	80	43	31	12	38	30	41	275	53	Нормальная
11	80	76	26	85	0	90	90	447	58	Заниженная
12	90	90	90	65	43	58	74	510	78	Завышенная
13	90	50	68	65	5	85	90	453	55	Нормальная
14	90	50	68	65	5	85	90	453	55	Нормальная
15	90	44	39	57	34	50	50	364	50	Нормальная
16	67	41	45	10	50	30	46	289	44	Заниженная

Таблица 4**Сводная таблица результатов диагностик на контрольном этапе**

Испытуемый	Методика самооценки С. А. Будасси	Методика Дембо-Рубинштейн (А. М. Прихожан)	Методика В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире»	Общий уровень
1	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая
2	Адекватная	Низкая	Адекватная	Адекватная
3	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
4	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
5	Низкая	Адекватная	Адекватная	Адекватная
6	Низкая	Адекватная	Адекватная	Адекватная
7	Низкая	Низкая	Адекватная	Низкая
8	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
9	Адекватная	Низкая	Низкая	Низкая
10	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
11	Низкая	Адекватная	Низкая	Низкая
12	Завышенная	Высокая	Адекватная	Высокая
13	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
14	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
15	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
16	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная

Таблица 5**Расчеты по критерию Г. Вилкоксона по методике Дембо – Рубенштейн**

№	«До»	«После»	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	41	51	10	10	6
2	41	50	9	9	4.5
3	41	73	32	32	16
4	54	58	4	4	2
5	29	44	15	15	9
6	40	58	18	18	13
7	50	56	6	6	3
8	52	49	-3	3	1
9	39	48	9	9	4.5
10	72	53	-19	19	14.5
11	39	58	19	19	14.5
12	63	78	15	15	9
13	39	55	16	16	11.5
14	39	55	16	16	11.5
15	41	55	14	14	7
16	29	44	15	15	9
Сумма					136