

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

МАТВЕЕВА ЯНА НИКОЛАЕВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

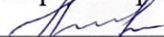
РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ


Направление подготовки 37.03.01 Психология

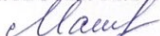
Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
 24.05.2022

Руководитель
старший преподаватель Перова Л.В.
 24.05.2022

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
 24.05.2022

Обучающийся
Матвеева Я.Н.
 24.05.2022

Дата защиты
24.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	9
1.1. Проблема самооценки в отечественной и зарубежной литературе...	9
1.2. Психологические особенности самооценки младших подростков...	17
1.3. Средства развития самооценки младших подростков.....	22
Выводы по главе 1.....	28
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	30
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	31
2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента.....	35
Выводы по главе 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Общепризнанно, что наиболее значимым периодом в жизни любого человека является подростковый период, в течение которого закладываются жизненные ценности, ориентиры, формируется взгляд на жизнь.

Одним из важных компонентов личности является ее самооценка. Самооценка обуславливает многие поведенческие и индивидуально-психологические особенности человека, его взаимоотношения с окружающими людьми. (Н.Н. Авдеева, М.И. Лисина, Э. Эриксон).

В нашей работе мы придерживались того взгляда, что самооценка появляется как результат проявления самосознания собственной идентичности, которое появляется как результат оценки результата своей деятельности и общения. Это личностное образование, которое оказывает влияние на результативность и эффективность развития на всех этапах [8, с.88-94].

Наше внимание сосредоточено на младшем подростковом возрасте. Этот возрастной период является сложным началом перехода от детства к взрослости, потому в нем проявляются противоречивые тенденции: как позитивные, так и негативные.

К позитивным можно отнести усложнение содержания и структуры деятельности и общения, расширение круга интересов, проявление самостоятельности, формирование личных отдаленных целей и стратегий. К негативным – протестный характер поведения, обесценивание прошлого опыта, отказ от прошлых интересов, снижение авторитета родителей.

Именно младший подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования самооценки. В этот возраст формируется тип поведения, который будет оказывать влияние на физическое и психическое здоровье и определит ход дальнейшей жизни. На предыдущем этапе развития ребенок был ориентирован на внешние оценки, но сейчас начинается процесс интериоризации, то есть процесс переноса внешних оценок во внутренний план.

Для этого возраста характерно эмоциональное восприятие реальности и себя, поэтому формирование самооценки носит неоднородный характер. Эмоциональная напряженность, переживание разнообразного опыта, первые итоги принятия самостоятельных решений – все это приводит к усложнению содержания самооценки, дифференциацию взглядов на себя, появление критичности к себе.

Проблемы особенностей развития самооценки младших подростков фундировано достаточно большим количеством исследований зарубежных и отечественных психологов. Основная часть исследований особенностей самооценки, представленных в отечественной психологической литературе в трудах психологов, чьей основной фокус внимания был сосредоточен на возрастной психологии - И.С. Кона, Н.Н. Крыгиной, В.С. Мухиной, А.М. Прихожан др. [13]

Но помимо этого, к вопросу формирования самооценки обращались представители других школы и течений. Особенности формирования самооценки в младшем подростковом возрасте помогает объяснить многие процессы и особенности, характерные для психики и деятельности взрослого человека. Объединив все аспекты изучения, мы можем составить комплексное представление об этом явлении.

В структурно-динамическом подходе (А.В. Захарова, В.А. Ядов) была описана структура самооценки. Самооценка представляет собой сложное образование, систему качеств и представлена когнитивным и эмоциональным компонентом.

Роль самооценки в жизни человека наиболее подробно описана представителями деятельностного подхода (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, и др.), которые определяли самооценку как интегрирующий компонент самосознания и опыта, который лежит в основе избирательности поведения, определяет специфику восприятия и таким образом выступает в роли регулятора поведения. Формирование самооценки происходит в

процессе интериоризации внешних оценок (мнение родителей, учителей, референтной группы)

Если говорить о зарубежной психологии, то наибольшую разработанность тема самооценки получила в гуманистическом течении (А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс). В рамках этого подхода категория самооценки тесно связана с категорией Я-концепции, которую можно определить, как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжённая с их оценкой» [2, с. 251] В этом подходе самооценка играет важную роль в формировании представлений о себе, своей самоактуализации и понимании человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника. Для того, чтобы эта цель была достигнута, важно обращать внимание не только на содержание знаний, умений и навыков, но и на формирование личностных образований, в частности – самооценки. Самооценка является интегрирующим качеством, которое оказывает влияние на развитие индивидуальных особенностей и характеристик.

Преобладание у определенной части младших подростков неадекватной самооценки обуславливают необходимость проведения специальной развивающей работы. Значимым условием развития самооценки младших подростков является организация тренинговых занятий.

Эта форма интерактивной работы обладает высоким психолого-педагогическим потенциалом. Участие в тренинговой работе благотворно сказывается на развитии подростка по следующим причинам:

1. добровольность вовлечения и высокий познавательный интерес;
2. безопасное «пространство», в котором можно пробовать разные социальные роли и модели поведения и сразу оценивать их последствия;
3. нестандартные условия, отличающиеся от стандартного урока, позволяют раскрыться с новой стороны, получить высокую оценку за

качества, которые «не востребованы» в процессе традиционного обучения;

4. вовлечение в широкий социально-культурный контекст, активизация мышления, воображения, социального и эмоционального интеллекта и пр. [22, с.133-135].

Актуальность данного исследования обусловлено тем, что современные подростки получают огромное количество разноплановой информации, но с трудом могут найти свое место в современном мире. Часто причиной неудач становится не низкий уровень интеллекта или низкая мотивация, а элементарное незнание себя, неадекватная самооценка и отсутствие достаточных навыков самореализации и социального взаимодействия. Эта комплексная проблема может быть решена в процессе школьного образования через участие ребенка в тренинговых программах, что и обусловило тему данного исследования: «Развитие самооценки младших подростков посредством тренинговых упражнений».

Цель: изучить возможности развития самооценки младших подростков.

Объект исследования – самооценка младших подростков.

Предмет исследования – развитие самооценки младших подростков посредством тренинговых занятий.

Гипотеза исследования: развитие самооценки младших подростков посредством тренинговых занятий будет успешным, если обеспечить следующие условия:

- учет возрастно-психологических особенностей младших подростков при выборе содержания и режима занятий;
- соблюдение регулярности, частоты и продолжительности развивающих занятий;
- подбор тренинговых упражнений, направленных на развитие уверенности в себе и позитивного самоотношения.

Задачи:

1. Изучить проблему самооценки в отечественной и зарубежной литературе.

2. Проанализировать особенности самооценки младших подростков.

3. Охарактеризовать средства развития самооценки младших подростков.

4. Провести эмпирическое исследование и проанализировать результаты.

Методы исследования:

- теоретические: анализ и обобщение научной и научно-практической литературы;

- эмпирические: тестирование, методы количественной и качественной обработки данных.

Методики:

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

2. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан

Теоретическая значимость: в ходе исследования были систематизированы современные представления и научные подходы проблеме формирования самооценки у подростков через формы тренинговой работы.

Практическая значимость: полученные результаты и разработанные рекомендации могут быть использованы практическими психологами и педагогами при организации тренинговых упражнений с подростками с целью развития самооценки младших подростков. Разработаны методические рекомендации в адрес педагогов по развитию самооценки младших подростков посредством тренинговых упражнений

Экспериментальная база: МБОУ СОШ г. Ачинска.

Выборка: в исследовании приняли участие ученики в возрасте от 12 до 13 лет, учащиеся седьмых классов, всего 36 человек. Выборка была разделена на две подгруппы по 18 подростков.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав основной части, заключения, списка литературы (55 источников) и приложений.

Объем работы составляет 70 страниц, из которых приложения – 10 страниц

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Проблема самооценки в отечественной и зарубежной литературе

Вопрос о развитии и формировании самооценки изучается зарубежными и отечественными психологами на протяжении многих лет.

В процессе исследования специфики и природы самооценки следует опереться на результаты исследований оценочного процесса, осуществляемых в рамках философии и логики (Ю.Д. Гранин, А. Ивин, С. Плаус), лингвистики (Н. Арутюнова, Е. Вольф), общей психологии (Л.В. Бороздина, А.В. Захарова, К. Левин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, М.С. Неймарк, Л.С. Славина), возрастной психологии (Л.С. Выготский, А.И. Липкина, Ю.А. Полуянов) и педагогики (Т.В. Зинова, А.А. Казакова, Л.Ю. Савинова) [25].

Для того, чтобы понимать механизм действия самооценки, важно понимать основные механизмы процесса оценивания. Его базовые характеристики выявлены в методологических выводах философских и лингвистических исследований (рисунок 1) [12].



Рисунок 1. Характеристики процесса оценивания

В итоге такого процесса у субъекта появляется положительное или отрицательное отношение к объектам реальности и самому себе.

Суть разницы между понятиями «оценка» и «самооценка» сформулировала О.Н. Молчанова, которая в свои трудах отмечала, что самооценка представляет собой способность человека составить суждение о ценности своих личных качеств и поступков. В данном случае объект и субъект оценивания – это одно лицо и по этой причине самооценка становится эмоциональной насыщенной [20].

Трансформация оценочного отношения в специальную самооценочную деятельность происходит после того, как субъект осознает себя инициатором совершаемых действий (поступков) и относит результаты этой деятельности к самому себе. Субъект познает себя в деятельности, оценка которой зависит от самооценки; в свою очередь динамичность развитию самооценки задает деятельность, ориентированная на результат [20].

О.Н. Молчанова определяет этот процесс как «оценку релевантности представления о себе – сопоставление с личными интересами, смыслами, ценностями, и в оценке конгруэнтности – соотнесение данного представления с личными стандартами и ценностями» [20].

Своя личностная значимость формируется на основе восприятия успешности/не успешности результатов деятельности в той области деятельности, которая значима для подростка, а также через оценки значимых людей (как взрослых, так и сверстников). Л.В. Бороздина, на основе этого тезиса, приходит к выводу о том, что «самооценка – это оценка с точки зрения определенной системы ценностей» [10, С. 54].

Известный немецкий, а затем американский психолог К. Левин (автор «теории поля») утверждал, что формирование самооценки зависит от степени притязаний человека. Под степенью притязательности человека мы подразумеваем, что он ставит перед собой цели определенной степени сложности и прилагает соответствующие усилия для их достижения. Это, так сказать, то, чего человек считает себя способным достичь. Левин утверждает,

что уровни достижений формируются в процессе конкретной деятельности и что влияние успехов и неудач играет большую роль в их формировании. Мнение К. Левина о том, что взаимосвязь между уровнем претенциозности человека и его реальными способностями играет ключевую роль в формировании самооценки [23, с. 91-95], очень важно для психологии.

Американский психолог К. Роджерс, один из основателей гуманистической психологии, и автор теории личности, считал, что самооценка является выражением внутренней природы человека. В подростковом возрасте, когда ребенок осознает свои желания, он начинает уметь оценивать себя.

Этот ученый считает, что если человек осознает себя и обладает достаточной самооценкой, то его самовыражение принесет счастье и успех. В своих работах этот ученый использует термин «конгруэнтность» для описания состояния гармонии между общением, опытом и пониманием. Это означает, что высокая степень конгруэнтности означает, что-то, как человек воспринимает окружающую действительность, соответствует тому, как он существует объективно, и что он способен выражать свои потребности и желания. По мнению К. Роджерса, нарушение этого баланса приводит к невротизации личности [38, с. 86-90].

Уровни самооценки и эмпатии детей формируются под влиянием их взаимодействия со взрослыми. Роджерс утверждает, что родители часто оказывают негативное влияние на этот процесс формирования, поскольку имеют свои собственные представления о ситуации ребенка. Они навязывают эти идеи через ценностные суждения, пытаясь превратить свою оценку ребенка в его самооценку. Это приводит к тому, что ребенок теряет связь с собственными ожиданиями и разрушает свою самооценку или просто не формирует ее. Реакцией ребенка на чрезмерное родительское давление может быть безоговорочное принятие из-за родительской любви или протест, чтобы сохранить свою самооценку. Обе ситуации могут оказать негативное влияние на развитие ребенка.

В первом случае ребенок принимает мнение значимых взрослых, (родителей, родственников, учителей) о себе и начинает приспосабливать свои действия и жизнь к этим взглядам, которые могут быть неважными. Например, мы постоянно слышим о ребенке, у которого есть необыкновенный талант к наукам и который послушно учится сверхурочно, даже если ему не нравится этот процесс. Однако он или она получает любовь своих родителей условно. Во взрослой жизни эта ситуация может перерасти в вопрос: «Зачем я это делаю? Мне не нравится эта работа».

Вторая ситуация - когда ребенок пытается защитить свой образ и свою личность, протестуя против родителей и учителей. Такое поведение опасно, поскольку может перерасти в постоянное отстаивание своих границ. В результате ребенок может привычно отвергать все, включая то, что отвечает его интересам. Роджерс указывает, что обе ситуации опасны и могут привести к невротизации личности. [38]

Поэтому определение наилучшей формы взаимодействия взрослого и ребенка для развития соответствующего уровня самооценки является важной и неотложной исследовательской задачей.

Р. Бернс рассматривает самооценку как центральный компонент более широкого образования, а именно уверенности в себе. Соглашаясь с Д. Мид и К. Кули в вопросе развития самооценки, Р. Бернс также рассматривает развитие самооценки как центральную часть развития Я-концепции. Бернс выделяет еще два аспекта, необходимых для его понимания. В процессе роста и развития формируется представление об «Идеальном Я», о той личности, которой подросток хотел бы быть. Это образование будет служить ориентиром для развития и через сравнение своего актуального опыта с идеальным будет формироваться самооценка [3, с.44-51].

По мнению Бернса, человек, который в реальности достигает качеств, определяющих его идеальный образ себя, должен обладать высоким уровнем самооценки. Если человек испытывает несоответствие между этими

качествами и своими реальными достижениями, его самооценка, скорее всего, будет низкой.

Как отмечает Бернс, второй фактор в становлении самооценки можно определить, как идентичность. То есть, самооценка укрепляется в том случае, если человек достигает успехов в том деле, которое он для себя выбрал и в достижении тех целей, которые он для себя поставил [3, с.44-51].

У. Джеймс считает самооценку фундаментальной чертой личности и называет два ее проявления: самоудовлетворенность и самонеудовлетворенность.

В своих трудах он говорил о «приливах» и «отливах» самооценки и их связи с не только с оценками общества, успехами и неудачами, но и органическими изменениями в организме [7, с. 92-106].

Советские ученые, такие как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович и другие, изучали понятие «самооценка». В своих исследованиях ученые также изучали самооценку детей и уровень их притязаний и соответственно определяли характеристики самооценки.

По мнению Л.И. Божович, на содержание и уровень самооценки оказывает влияние отношение окружающих ребенка людей (в том числе значимых взрослых и сверстников). Результаты собственных действий ребенка, и его оценка этих действий также играют важную роль. В подростковом возрасте ребенок подвергается воздействию различных сред (семья, школа, друзья и т.д.).

Важно, чтобы оценка, которую ребенок получает в каждом из этих окружений, логически связывалась. Если в семье ребенок постоянно подвергается критике, а в школе наоборот начинает получать положительную обратную связь, тогда это не складывается в одну картину, и у ребенка возникает чувство, что кто-то ее обманывает. Л.И. Божович отмечает, что если такая ситуация складывается, то она вызывает у ребенка аффективные чувства, которые со временем перерастают в такие негативные формы поведения как упрямство, обидчивость, понурость или агрессивность. Эти

черты формируются во избежание аффективных переживаний, сигнализирующих о потере уверенности в себе. Нестабильная, нелогичная обратная связь от социального мира оказывает негативное влияние на формирование самооценки ребенка младшего школьного возраста [6, с. 142; 7, с. 92-106].

Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет как отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения, а также себя в целом [26, с. 47]. Самооценка охватывает различные проявления личности, такие как интеллект, внешность, коммуникационные навыки, лидерские качества, успешность и тому подобное. Самооценка – это динамическое явление, поскольку она может меняться под влиянием различных обстоятельств на протяжении жизни человека.

Исследователь А.В. Захарова [18] видит в самооценке «форму отражения отношения к себе» [45, с. 23], В.Ф. Сафин и И.Н. Нурлыгаянов рассматривают самооценку как «личностное суждение о собственной ценности» и эмоциональную установку на себя [45, с. 25].

По мнению А.И. Липкиной, самооценка – это «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» [25].

В общей психологии больше уделяется внимания структуре самооценки и механизмам ее формирования.

Представители личностного подхода к изучению самооценки (Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, А.И. Липкина, Е.Ф. Рыбалко) рассматривают ее как элемент сознания, в который включена оценка человеком своих способностей, нравственных качеств и поступков. Представитель структурно-динамического подход, Т.А. Богачева отмечает, что «самооценка функционирует на двух уровнях: сравнение себя с другими и сравнение знаний о себе (автокоммуникация)» на основе самоанализа и самоосмысления» [8, с.25].

Интересен взгляд А.В. Захаровой, которая классифицировала виды самооценки по временной перспективе (рисунок 2).

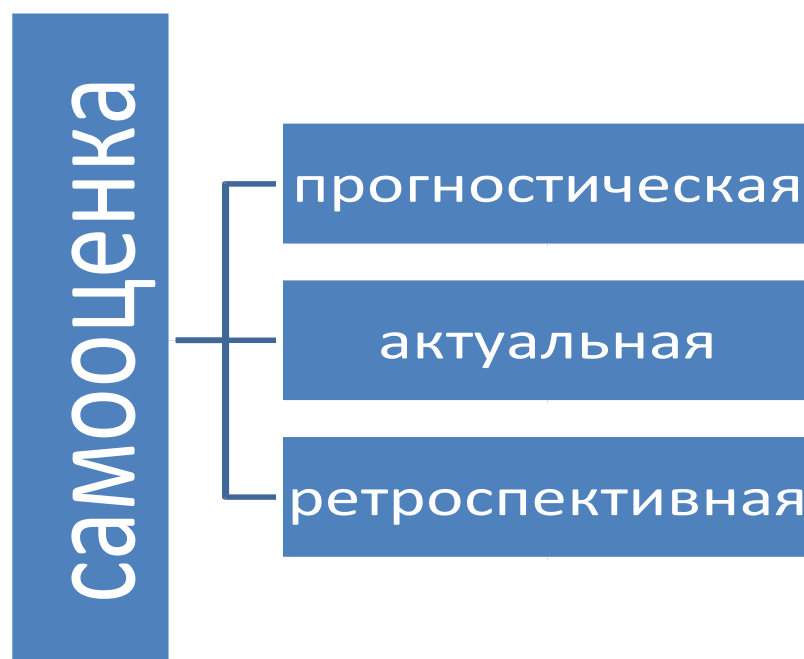


Рисунок 2. Виды самооценки по временной отнесенности
(А.В. Захарова)

Каждый вид имеет свои функции. Актуальная самооценка – это «оценка и основанная на ней коррекция исполнительских действий по ходу развертывания деятельности (поступка)», формируется через самоконтроль и саморегуляцию [18].

Ретроспективная самооценка – это «оценка субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствий поступков», формируется через требования к самому себе [18].

Прогностическая самооценка - это «оценка субъектом своих возможностей, определение своего отношения к ним», формируется в условиях дефицита информации через уровень притязаний [18].

Механизм формирования прогностической самооценки связан с психологическими конфликтами, возникающими в различных проблемных ситуациях [18].

В исследованиях самооценки психологи (Л.В. Бороздина, А.В. Захарова и др.) среди механизмов формирования самооценки выделяют психологические конфликты между: собственной оценкой и оценкой

«значимых Других»); между субъективной оценкой личности и объективной оценкой реального результата; между собственной оценкой и эталоном; между уровнем цели действия и уровнем предыдущего выполнения; между потребностями личности и усилиями для осуществления цели; между наградой и сложностью задания для достижения награды [22, с. 133-135].

Поощрение здоровой самооценки, сострадания к себе, самоэффективности и внутреннего контроля должно быть включено в программы профилактики и вмешательства, чтобы предоставить детям личные ресурсы для развития здорового чувства собственного достоинства.

Выяснилось, что дети, которым не хватало уверенности в себе или у которых была низкая самооценка, часто становились мишенями. Это подчеркивает важность повышения самооценки в рамках усилий по профилактике. Когда дети хорошо относятся к себе и обладают здоровым чувством собственного достоинства, они с большей вероятностью обратятся за помощью, столкнувшись с ситуацией, в которой не чувствуют себя в безопасности. Они также могут иметь более позитивные дружеские отношения и проводить больше времени со своими друзьями, тем самым увеличивая возможности получения помощи.

Кроме того, поощрение здоровой самооценки и сострадания к себе может также способствовать предотвращению правонарушений отдельных лиц в будущем. Исследования показали, что правонарушители часто страдают от низкой самооценки, которая усугубляется интенсивным переживанием стыда.

Самооценка ребенка критически важна для определения того, насколько хорошо он приспособлен на протяжении всей жизни. Это служит основой, с помощью которой ребенок относится к себе, к другим и к миру в целом.

Самоуважение, сострадание к себе, самоэффективность и повышенный внутренний локус контроля служат столпы здоровой самооценки. Перед лицом жестокого обращения с детьми каждая из этих самоконструкций может служить защите ребенка, побуждая его делать правильный выбор и

обращаться за помощью. Они также могут способствовать повышению устойчивости к разрушительным последствиям жестокого обращения. Отрадно осознавать, что эти самоконструкции податливы и, следовательно, могут быть усилены эффективным программированием, особенно для противодействия последствиям жестокого обращения. Также важно помнить, что самость развивается не в изоляции, а скорее через общение с окружающими нас людьми. Это служит мощным напоминанием о необходимости привлекать детей таким образом, чтобы способствовать развитию здорового «Я», чтобы они росли и процветали во взрослой жизни.

1.2. Психологические особенности самооценки младших подростков

Рассмотрим более внимательно психологические особенности самооценки подростков младшего школьного возраста.

Как уже упоминалось выше, этот возраст относится к кризисным периодам развития, отличается противоречивостью и эмоциональной напряженностью.

В отечественной психологии изучением особенностей подросткового возраста занимались такие ученые как Е.А. Данилова, И.С. Кон, А.М. Прихожан и др. В своих трудах они сходились во мнении о том, что одним из главных факторов, оказывающих влияние на развитие подростка, является самооценка. Именно через самооценку происходит изменение структуры личности и переход в развитии от детства к ранней взрослости [46, с. 158–161].

Многие исследователи самооценки (А.В. Захарова, Г.Ю. Ксензова, Л.В. Макеева, Е.И. Савонько, Д.И. Фельдштейн) сходятся в идее, что процесс развития самооценки в младшем подростковом возрасте состоит из следующих этапов

1. заимствование внешних оценок;
2. развитие умения дать себе содержательную характеристику;

3. анализу своей деятельности и проявляющихся в ней своих качеств [17].

Физические и эмоциональные изменения, происходящие в раннем подростковом возрасте, создают новые проблемы для самооценки ребенка.

В этом возрасте мы впервые начинаем говорить о принципиальной разнице в развитии мальчиков и девочек. Но можно говорить о том, что в организме и психике подростка происходят глобальные изменения, которые специфически проявляются по-разному у мальчиков и девочек. Все эти особенности тесно связаны с развитием самооценки, поэтому рассмотрим их (рисунок 3).



Рисунок 3. Факторы, влияющие на самооценку

Гормональные изменения приводят к общей перестройке тела. Рост часто бывает непропорциональным, негармоничным, могут возникать резкие колебания веса. Этот период сопровождается активной работой потовых и сальных желез, поэтому подростки сталкиваются с проблемой избыточного потоотделения, проблемами кожи и т.д. Дети в это время растут неравномерно и в одном детском коллективе мы увидим тех, кто уже выглядит вполне взросло и тех, у кого созревание идет медленнее.

Образ тела нарушен, что приводит к проблемам с самовосприятием. Дети постоянно сравнивают себя с другими, высказывают критические замечания, которые могут носить резкий характер и ранить подростка.

Кроме того, как у мальчиков, так и у девочек, происходит постоянное сравнение себя с медийными персонажами, образами из массовой культуры, что может привести к тяжелым переживаниям о своем несовершенстве или подтолкнуть к занятиям спортом, самодисциплине и правильному питанию [6, с.142].

Социально-экономическое положение часто тесно связано обстановкой в семье. Более финансово благополучная среда дает ребенку ощущение защищенности и предоставляет больше возможностей для самореализации и развития. Также, родители из такой среды располагают большими возможностями для помощи подросткам, как в решении проблем внешнего вида, так и в подборе школы и решении проблем в учебе. Поэтому, подростки из благополучной среды имеют больше поддержки и чувствуют себя более уверенно [29].

Период младшего подросткового возраста связан с переходом от младшей школы к средней. Это характеризуется тем, что ребенок переходит из устоявшейся системы отношений с одним учителем к отношениям с рядом учителей-предметников. И это может привести как к повышению успешности, так и к ее спаду. Важна политика школы в отношении этого периода [11]. А.В. Суворова и И.О. Михайлова указывают на то, что вербальная оценка педагога оказывает доминирующую роль в формировании самооценки подростка [45, с. 136-138]. Схожее мнение высказывают А.Е. Абраменко и Л.Г. Юрченко, которые указывают на то, что через оценки педагога ученик получает информацию о том, насколько он был точен в исполнении требований, выдвигаемых к деятельности, и в достижении результата [50].

Важной составляющей является обстановка дома и отношения с родителями. Подросток находится в высоком эмоциональном напряжении, поэтому ему важно видеть дом как безопасное место, где он может

расслабиться. Если дома постоянные ссоры, а родители не видят в нем самостоятельную личность, то самооценка становится очень неустойчивой и испытывает большие колебания [9, с. 101-105].

Этот период отличается тем, что сверстники становятся важной референтной группой. И часто от того, насколько они принимают или не принимают подростка, зависит его уверенность в себе и его самооценка [23, с. 91-95]. З.С. Курбанова отмечает, что в процессе формирования самооценки подростка большую роль имеет его статус в группе и взаимодействие со сверстниками [14, с. 94].

Важность оценок другими людьми и представление самого субъекта об оценке отмечается в исследованиях А.В. Захаровой, Л.В. Макеевой и др. Самооценка подростка функционирует, как описано А.В. Захаровой, как «непосредственное отражение оценок, окружающих», «линейное отражение оценок взрослых». В психологических исследованиях Л.Г. Бортниковой, А.И. Липкиной, Н.Ю. Максимовой, М.С. Неймарк, Л.А. Рыбак, Е.И. Савонько, Е.А. Серебряковой отмечается особая роль оценочных воздействий педагога в формировании самооценки младших подростков [18].

М.И. Лисина высказывает точку зрения, согласно которой «в формировании когнитивной части «образа Я» участвует индивидуальный опыт, в то время как его эмоционально-аффективная часть конструируется в основном под влиянием общения» [26]. В результате общения подросток сосредотачивается на отношении партнера к себе, это помогает ему уточнить представления о себе и оценить результат своих достижений.

Развитие навыков самоконтроля связано с обращением подростка к анализу деятельности, ее предметам, своих собственных качеств, проявляющихся в этой деятельности. О.А. Белобрыкина и А.С. Умарова, отмечают: «Происходящий в процессе совместной деятельности обмен позициями между педагогом и учащимся дает возможность отчуждения от собственной деятельности, позволяет оценить ее со стороны. В результате рождается оценка с учетом позиции другого человека» [54]. Соотнесение

своей работы с работой «Другого», осмысление своей работы сквозь призму критериев, проявляющихся в работе «Другого», может служить, по мнению многих исследователей, показателем уровня развития оценочных суждений [46, с. 158–161].

В педагогическом аспекте определяющие факторы самооценки исследованы в работах Ш.А. Амонашвили, Б.Г. Ананьева, Г.Ю. Ксензовой, А.А. Казаковой, А.И. Липкиной, М.А. Резниченко, Л.А. Рыбак, Л.Ю. Савиновой, Е.И. Савонько, Г.А. Цукерман. Общим для всех исследований можно считать определение оценки как результата и способа измерения индивидуальных различий, связанных с характерными личностными чертами.

Анализ педагогического опыта позволяет сделать вывод, что в образовательном процессе современной школы оценка функционирует в двух формах: количественной и качественной. Количественная оценка выражается в баллах, качественная включает в себя оценочные суждения и выводы педагога об учебных достижениях младших подростков [19, с. 39-41].

На современном этапе педагогическая оценка находит свое выражение в отношении к учащемуся как субъекту контроля, она направлена на развитие личности подростка, помогает развить его способности, личностный опыт, индивидуальный потенциал.

Оценочная функция педагога реализуется в соответствии с современными методологическими и дидактическими подходами: с деятельностным подходом, позволяющим проектировать новообразования в личности учащихся, а потому требующим индивидуальных активно-деятельных заданий для контроля; с личностно-развивающим подходом, учитывающим субъективные установки младших подростков в процессе рефлексии и самооценки ими своих достижений; с проблемным подходом, предполагающим подведение младших подростков к проблеме, противоречию между желанием и неготовностью ответить на вопрос, что требует осознания и комментирования подростками выполняемых предметных и универсальных

учебных действий, как это предполагается логикой развивающего обучения [32, с. 101-103].

1.3. Средства развития самооценки младших подростков

Существуют различные средства развития самооценки младших подростков. Можно говорить об индивидуальных и групповых формах. К индивидуальным формам относятся беседа, индивидуальная психодиагностика и консультирование, к групповым относятся тренинг, групповая деятельность, групповая диагностика.

Тренинг как форма групповой работы отличается высокой эффективностью. Те методы и приемы, которые используют в тренинге, позволяют проводить обучение, формировать личностные качества и социальные навыки в условиях дружелюбной специально организованной среды [45, с. 136-138].

По мнению А.Г. Грецова, социально-психологический тренинг дает возможность «эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания» [7, с. 5].

Социально-психологический тренинг как форма групповой работы активно применяется уже несколько десятилетий. Для того, чтобы тренинг достиг своей цели, недостаточно просто использовать последовательность упражнений и заданий, важно создавать такую рабочую среду, которая позволяет участникам чувствовать себя в безопасности, получать поддержку и мотивацию к развитию.

Можно говорить о том, что тренинг – это «метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок» [3, с. 7].

С.Ю. Вепренцов и Д.А. Донцова, говоря о тренинге как о средстве личностного развития младших подростков, указывают на необходимость сосредоточения на теме самооценки и отмечают, что «метод тренинговых

упражнений способствует удовлетворению потребностей человека в принадлежности к какой-либо социальной группе» [4].

В тренинге важно пробовать разные стратегии поведения, выявлять непродуктивные, находить продуктивную замену, осваивать новые формы поведения, получать обратную связь.

Но для того, чтобы все это было реализовано и был достигнут наилучший результат, требуется последовательно соблюдать принципы проведения тренинга (рисунок 4).

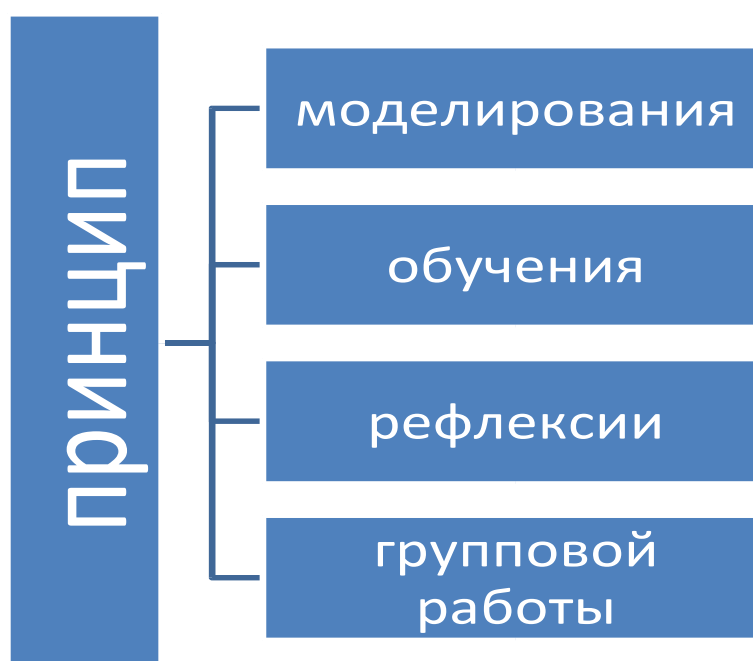


Рисунок 4. Принципы проведения тренинга

Рассмотрим подробно каждый из принципов.

1. Принцип моделирования (игровой принцип). Для достижения целей тренинга важно использовать специальные игровые методики, моделирующие различные жизненные ситуации. Игровая форма снимает излишнее напряжение и позволяет прожить разный опыт, попробовать себя в разных социальных ролях;

2. Принцип обучения. Основной целью тренинга является обучение, формирование знаний, умений и навыков. Поэтому именно обучающий элемент является центральным в планировании занятия.

3. Принцип рефлексии. Суть принципа в том, что важно направлять участников к осмыслению и оценке полученного опыта. Через процедуры беседы в начале занятия и процедуры шеринга в конце занятия создается возможность еще раз пройти опыт и сформировать свои выводы и уроки.

4. Принцип групповой работы. Под этим принципом подразумевается общая включенность в деятельность группы, участие в общей групповой активности [4].

Использование вышеперечисленных принципов позволяет максимально эффективно использовать потенциал тренинга как формы групповой работы.

Через использование принципов повышается эмоциональная включенность участников, что повышает мотивацию к участию, обучению и развитию.

Через общую активность и вовлеченность проходит психологическое напряжение и возникает открытость новому опыту. Участники активнее принимают участие в упражнениях, более активны в обратной связи, расширяют репертуар поведенческих стратегий, осмысливают свое поведение, повышают уровень осознанности в оценке своих действий и качеств.

Это очень важно в любом возрасте. Но особенно актуально для младшего подросткового возраста, когда формирование самооценки и взгляда на себя определяет дальнейшее развитие. Как уже отмечалось выше, психика подростка на этом этапе развития ориентирована на групповое взаимодействие, поэтому для работы с самооценкой подростков оптимально использовать тренинговые упражнения, направленные на формирование активной жизненной позиции и навыков ее проявления в повседневной жизни и позитивного отношения к себе [26].

В современной научной и научно-практической литературе мы находим примеры успешной реализации тренинговых программ в работе с подростками.

Одним из успешных примеров является тренинг «Компас внутри меня», разработанный Н.В. Ковалевой, целью которого была профилактика аддикции у младших подростков через развитие личностных компетенций. [11]. А также тренинг Т.А. Орловой, направленный на формирование самооценки у младших подростков.

По итогам авторы отмечали следующие положительные изменения в личности подростков:

- повышение устойчивости личности;
- личностный рост через повышение самооценки;
- повышение адаптации;
- улучшение навыков социализации;
- повышение качества межличностных контактов [19, с. 167].

По мере развития этого направления сформировалась общая структура тренинга и появился набор наиболее эффективных методик и упражнений. Так, А.В. Мантикова указывает на то, что для получения положительной динамики в тренинге по работе с личностью подростка важно обращать внимание на такие направления как:

- саморегуляция своего поведения;
- анализ поведения и внимание к личности другого человека;
- усилия по познанию своей личности;
- развитие навыков эффективного общения [16, с. 133].

Анализ литературы показал, что есть особо эффективные методы, которые при правильном применении дают высокую гарантию хорошего устойчивого результата (рисунок 5).

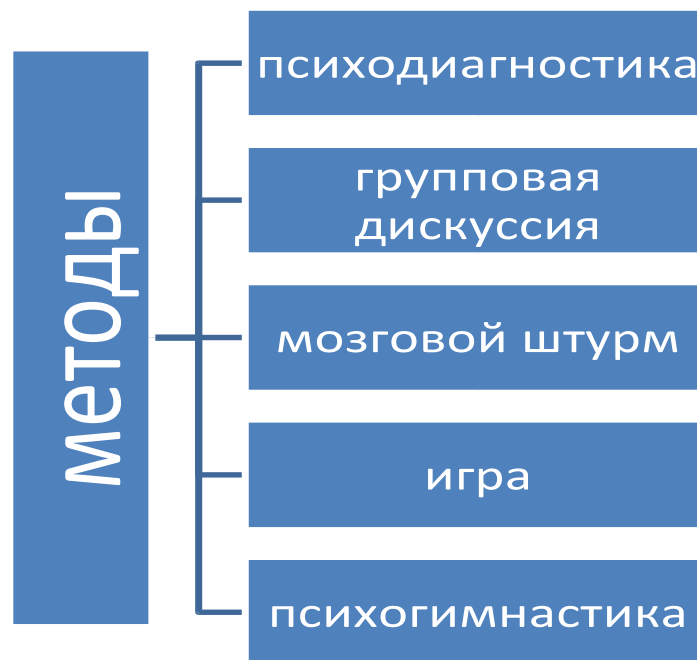


Рисунок 5. Методы работы в тренинге

Каждая группа методов имеет свою цель и свои условия применения.

Психодиагностические методы (тестирование, проективные методики) помогают выявлять и отслеживать изменения личностных особенностей участников тренинга, часто открывают для них новые стороны личностного потенциала.

Групповая дискуссия позволяет обсудить проблемные вопросы, активизировать и проявить личную позицию участника, повысить вовлеченность в процесс тренинга.

Мозговой штурм активизирует общение участников, позволяет создать облако идей, показать, как совместными усилиями решаются даже сложные проблемы.

Игровые методы являются «сердцем» тренинга, поскольку именно через эту группу методов осуществляется реализация базовых принципов тренинговой работы.

Психогимнастические техники, так называемые «разминки» помогают снять напряжение, повысить активность участников группы, повысить вовлеченность [4; 32, с. 101-103]

Таким образом, применение тренинговых упражнений как средства оптимизации самооценки младших подростков нами был рассмотрен ряд научно-исследовательских работ отечественных авторов.

Выводы по главе 1

В первой главе нашей работы представлены итоги анализа научных и научно-практических источников по проблеме исследования. В ней изложены теоретические психолого-педагогические и методологические основы развития самооценки младших подростков.

Согласно поставленным задачам, мы провели анализ психолого-педагогических источников, в ходе которого было раскрыто понятие самооценки, связь самооценки и самосознания, роль самооценки в формировании поведения и саморегуляции, а также описана структура самооценки, определены этапы ее развития.

В первом параграфе были рассмотрены основные подходы к проблеме самооценки у младших подростков. Трансформация оценочного отношения в специальную самооценочную деятельность происходит после того, как субъект осознает себя инициатором совершаемых действий (поступков) и относит результаты этой деятельности к самому себе. Субъект познает себя в деятельности, оценка которой зависит от самооценки; в свою очередь динамичность развитию самооценки задает деятельность, ориентированная на результат [20]. О.Н. Молчанова определяет этот процесс как «оценку релевантности представления о себе – сопоставление с личными интересами, смыслами, ценностями, и в оценке конгруэнтности – соотнесение данного представления с личными стандартами и ценностями» [20].

Во втором параграфе раскрыта тема особенностей самооценки у младших подростков. Самооценка подростка проходят ряд этапов: заимствование внешних оценок; развитие умения дать себе содержательную характеристику; анализу своей деятельности и проявляющихся в ней своих качеств [17].

На самооценку младших подростков влияет ряд внешних и внутренних факторов: физические и гормональные изменения, социально-экономический

статус, специфика школы и отношений с учителями, обстановка в семье и отношения с родителями, отношения со сверстниками.

В третьем параграфе рассмотрены средства работы с подростками и в частности, социально-психологический тренинг. Через участие в тренинге подросток получает эмоциональную поддержку, принятие, конструктивную обратную связь, учится анализировать мотивы своего поведения, осваивает навыки рефлексирования, оптимизирует самооценку.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: изучить возможности развития самооценки младших подростков.

Исследовательские задачи:

1. Провести констатирующее исследование развития самооценки младших подростков.
2. Разработать и провести программу развития самооценки младших подростков посредством тренинговых упражнений.
3. Провести контрольное исследование уровня развития самооценки младших подростков.

Исследование проводилось в 2022 учебном году на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа г. Ачинска. («МБОУ «СОШ»).

В нашем исследовании приняли участие ученики в возрасте от 12 до 13 лет, учащиеся седьмых классов, всего 36 человек. В начале формирующего эксперимента выборка была разделена на две группы по 18 подростков с одинаковым уровнем самооценки: контрольную и экспериментальную группы.

Этапы исследования:

1. Подготовительный. На этом этапе определены цель, объект и предмет исследования, сформирована выборка для исследования, подобраны методики, разработана программа тренинговых занятий.
2. Организационный. Подготовлена база для исследования, определены этапы плана-графика реализации тестирования и тренинговых занятий.
3. Констатирующий. Проведение диагностики уровня самооценки в контрольной и экспериментальной группе.
4. Формирующий. Проведение тренинговых занятий.

5. Контрольный. Повторное тестирование респондентов контрольной и экспериментальной группы.

6. Заключительный. Обобщение и анализ результатов исследования, описание и оформление полученных результатов.

Психодиагностика осуществлялась в групповой и индивидуальной форме. Для получения нужной информации использовались следующие методики:

1. Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности». Методика выявляет уровень самооценки личности (низкий, адекватный, высокий).

2. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан. Позволяет диагностировать уровень притязаний, уровень самооценки и уровень расхождения самооценки и уровня притязаний [22, с. 495].

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

В соответствии с целями и задачами исследования и выдвинутой гипотезой была произведена первичная диагностика обучающихся подросткового возраста на базе МБОУ «СОШ» г. Ачинска

Выборка школьников (36 человек) была разделена на контрольную и экспериментальную группу по 18 человек в каждой.

Данные, полученные в ходе исследования, были обобщены и обработаны в соответствии с диагностическим ключом.

Представим результаты, полученные по итогам проведения диагностической методики в контрольной и экспериментальной группах (таблица 1).

Согласно данным, полученным в ходе тестирования по методике Н.Г. Казанцевой (таблица 1), мы можем говорить о том, что низкая самооценка выявлена у 50% респондентов в контрольной группе и 61% респондентов в

экспериментальной группе. Адекватная самооценка выявлена у 50% обследуемых в контрольной группе и 33% в экспериментальной группе. В контрольной группе не выявлены подростки с высокой самооценкой, а в экспериментальной группе выявлены 6% респондентов с высокой самооценкой.

Человек с адекватной самооценкой, по мнению Г.Н. Казанцевой, реально оценивает себя. Видит положительные и отрицательные качества, способен реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Он готов воспринимать новое, учиться на ошибках. При адекватной самооценке человек старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Таблица 1

Результаты обследования по методике Н.Г. Казанцевой на диагностическом этапе исследования

Уровень самооценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкая	50% (9 человек)	61% (11 человек)
Адекватная	50% (9 человека)	33% (6 человека)
Высокая	0% (0 человека)	6% (1 человек)

На основании данных, представленных в таблице 1, мы можем говорить о том, что среди представителей контрольной и экспериментальной групп есть подростки со всеми уровнями самооценки: низкой, адекватной и высокой, но преимущественно – низкой (50% и 61%) (рисунок 6).

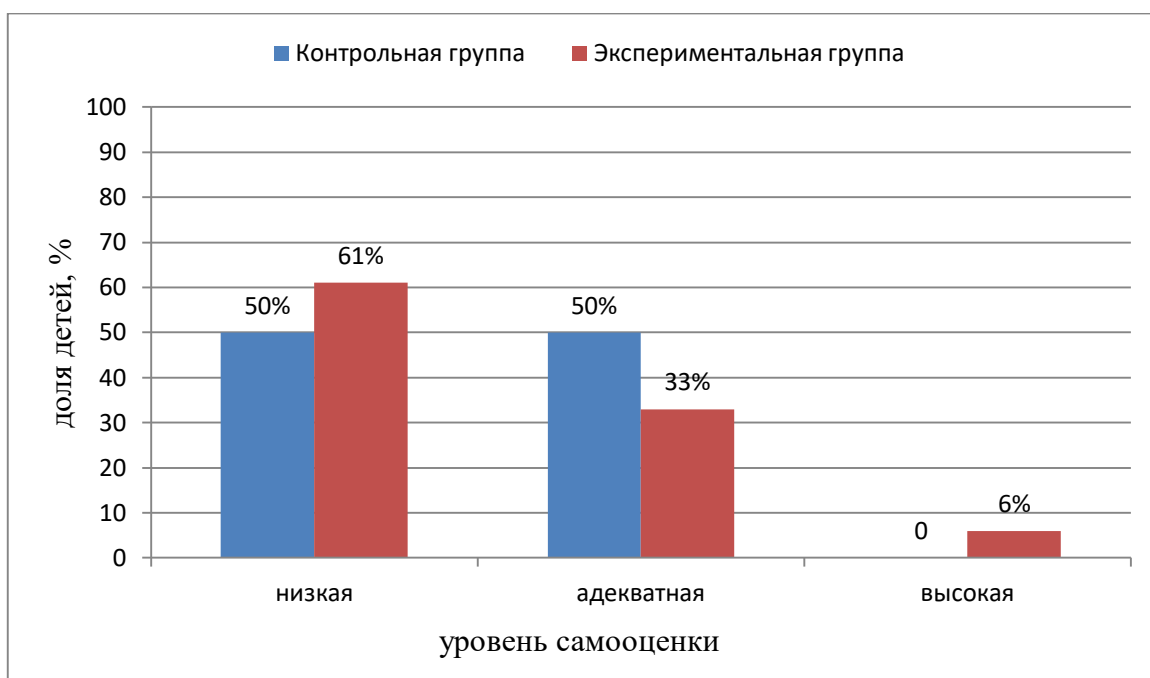


Рисунок 6. Сравнение уровня самооценки в контрольной и экспериментальной группе (по методике Н.Г. Казанцевой)

Результаты исследования уровня самооценки контрольной и экспериментальной группы по методике Дембо-Рубинштейн отображены в таблице 2 и на рисунке 7.

Таблица 2

Результаты диагностики уровня самооценки контрольной и экспериментальной группы по методике Дембо-Рубинштейн

Уровень самооценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	56% (10 человек)	56% (10 человек)
Средний	33% (6 человек)	44% (8 человек)
Высокий	11% (2 человека)	0% (0 человек)
Очень высокий	0% (0 человек)	0% (0 человек)

Согласно результатам исследования, низкий уровень самооценки характерен для одинакового числа респондентов в контрольной (56%) и

экспериментальной (56%) группе. Средний уровень выявлен у 33% в контрольной группе и у 44% в экспериментальной группе. Высокий уровень самооценки выявлен у 11% испытуемых контрольной группы и не выявлен в экспериментальной группе. Очень высокий уровень – не выявлен.

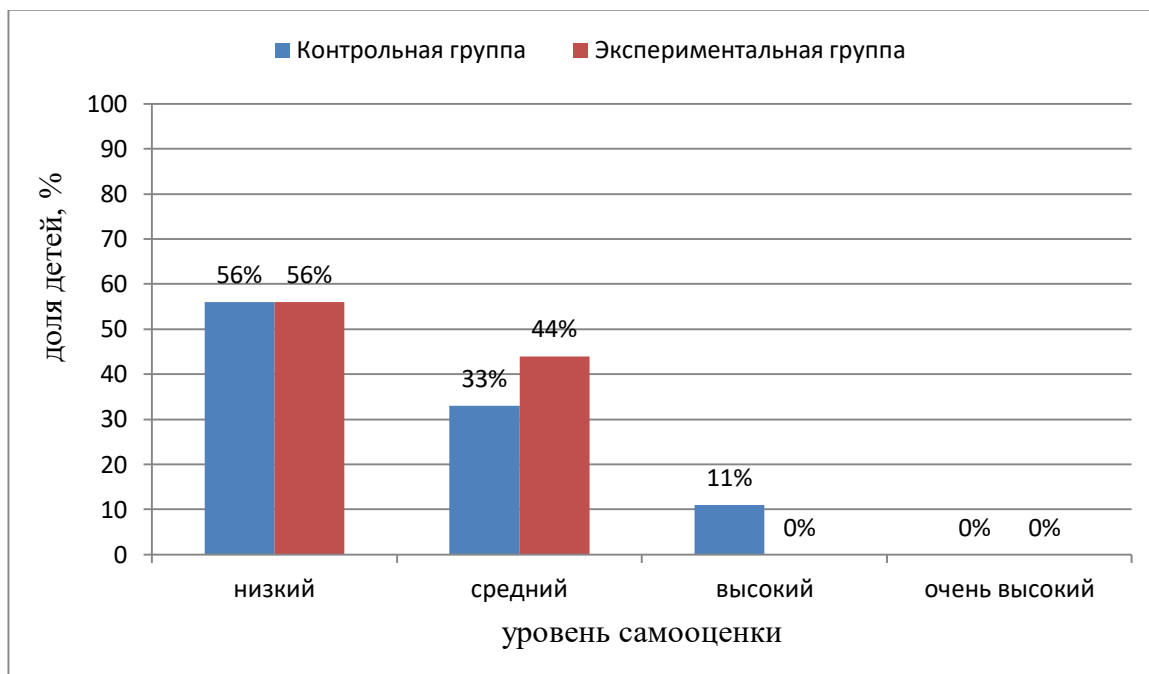


Рисунок 7. Сравнительные показатели уровня самооценки респондентов контрольной и экспериментальной группы (%) (по методике Дембо-Рубинштейн)

Таким образом, на диагностическом этапе исследования было выявлено, что большая часть выборки имеют низкие и средние показатели самооценки. То есть подростки отличаются неуверенностью в себе, робостью, пассивностью, чрезмерной самокритичностью и требовательностью к себе. Такое отношение к себе приводит к комплексам неполноценности и конфликтам.

По итогам диагностического этап исследования можно говорить о том, что в группе подростков выявлены непродуктивные стратегии личностного восприятия, связанные с низкой самооценкой и низким уровнем притязаний, а также наличием большого расхождения между самооценкой и уровнем притязаний.

2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента

Согласно результату проведенного тестирования, были поставлены цели формирующего эксперимента – развитие адекватной самооценки младших подростков. Для этого нами была разработана программа тренинговых занятий.

Цель: формирование адекватной самооценки у подростков.

Цель может быть достигнута через решение следующих задач:

- снижение эмоционального напряжения и уровня тревожности;
- осознание и принятие «Образ Я».
- формирование адекватной самооценки;
- развитие умения уверенно общаться.

Программа включает в себя 7 тем и 14 занятий (на одну тему отводится два занятия). Регулярность проведения – 2 раза в неделю. Занятие длится 45 минут и состоит из двух блоков активности (по 20 минут) и перерыва - 5 минут.

Перед началом реализации программы с каждым участником была проведена беседа, в которой обговаривались цели и задачи программы, польза, которую он получит при активном участии, значение полученных результатов для его дальнейшей жизни. Таким образом повышалась лояльность группы, снималось напряжение и сокращалось время для установления контакта с группой.

Обязательные этапы занятия:

- организационный этап: приветствие, обсуждение настроения и состояния участников, изложение плана занятия и планируемых результатов;
- основной этап: краткий блок теории, развивающие упражнения, обратная связь;
- заключительный этап: подведение итогов, прощание.

В начале и в конце занятия обязательна процедура шеринга, на которой обсуждается настрой участников, к чему они сегодня готовы, чего ждут, а в итоге – какие открытия они для себя сделали, насколько было интересно и пр.

Примерное распределение времени представлено в Таблице 3.

Таблица 3

Распределение времени тренингового занятия

№	Этап занятия	Количество времени
1.	Организационный этап (приветствие, шеринг)	5 мин
2.	Первая часть основанного этапа	15 мин
3.	Перерыв	5 мин
4.	Вторая часть основного этапа	15 мин
5.	Заключительный этап (подведение итогов, шеринг)	5 мин

Принципы работы тренинговой программы:

1. Создание безопасной рабочей атмосферы;
2. Поощрение активности участников
3. Бережная коррекция коммуникативных установок, помощь в выработке собственной стратегии общения и поведения.
4. Адекватное восприятие себя и других в ситуации общения.
5. Фиксирование успехов.
6. Развитие навыков наблюдательности, саморегуляции, рефлексии.

Методы: метод интерактивного взаимодействия, метод проблемной беседы, игровой метод.

Средства: игры-разминки, проблемные вопросы для обсуждения, психологические упражнения.

Ожидаемые результаты программы: снижение уровня тревожности, повышение самооценки.

Рассмотрим кратко содержание занятий.

Тема 1. Давайте знакомиться.

Цель: снять эмоциональное напряжение, создать рабочую дружественную атмосферу.

На этом занятии участники обсуждают и утверждают правила тренинговых занятий. В этом занятии больше, чем в других игр-разминок, чтобы все участники могли почувствовать себя в безопасности, проявить себя, выйти на неформальный уровень общения.

Ведущий дает краткий блок теории о самооценке, задает проблемные вопросы:

- А что будет, если человек решит, что он самый сильный и может убить льва голыми руками? Или вообразит себя супергероем и захочет остановить руками автобус?

Предлагает сочинить сказку:

- А я знаю одну историю про человека, который был очень талантливым, очень много всего знал и обладал невероятной силой. Но когда он был ребенком, злая колдунья его заколдовала, и он не мог увидеть в себе все эти качества, хотя другие ему про этой говорили. И вот однажды в его город пришла страшная беда...

Упражнения:

1. Обсуждения правила работы.
2. Ожидание. Упражнение «Дерево наших ожиданий».
3. Знакомство. Упражнение «мое имя».
4. Рассказ о самооценке.
5. Упражнение «Прогноз погоды».
6. Упражнение «Подари улыбку».

Тема 2. Самопознание.

Цель: осознание и принятие «образ я». В этом занятии важно запустить процесс осмысления своей личности, своих качеств, того, каким тебя видят люди.

Поэтому используются рисуночные методики, упражнения для получения обратной связи о своих качествах и пр.

Упражнения:

1. Упражнение «возьми и передай».

2. Упражнение «Запрещенное движение».
3. Упражнение «Правда-неправда обо мне».
4. Упражнение рисунок «Нарисуй себя» и «Нарисуй, как тебя видят другие».
5. Упражнение «Рыба для размышлений».
6. Упражнение «Какой Я?».
7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».
8. Упражнение «Пожмем руки».

Тема 3. Моя самооценка.

Цель: осознание и принятие своих ресурсных сторон и своих ограничений.

На этом занятии основное время отводится на упражнения, связанные с осмыслением себя и своих качеств. Играем в рыцарей/героев – придумываем свой герб и девиз. Размышляем о том, что если бы ты был героем компьютерной игры, то что это была бы за игра? Кому бы хотелось в нее играть.

Упражнения:

1. Упражнение «Поделись эмоциями».
2. Упражнение «Стихотворение о себе».
3. Упражнение «Похвала».
4. Упражнение «Мой герб».
5. Упражнение «Мои сильные и слабые стороны».
6. Упражнение «Карта моего «Я» Какой я герой?».
7. Упражнение «Броуновское движение».

Тема 4. Поддержка.

Цель: снижение эмоционального напряжения и уровня тревожности.

Страх осуждения, страх отверженности, страх показаться не таким, как все очень характерен для подросткового возраста и может негативно влиять на самооценку и общее развитие. На этом занятии мы показываем, что таких

вещей бояться все, и взрослые, и дети, и даже сам ведущий. Но это не повод не скрывать себя.

Используются проблемные вопросы:

- А как вы думаете, почему мы все боимся, что о нас подумают плохо?

Используются методики общего рисунка: все вместе на белом листе бумаги рисуем «социальные» страхи.

Вспоминает сказочных и фантастических героев, которые сильно отличаются от всех остальных, но не боятся быть собой, обсуждаем, что им помогает.

Упражнения:

1. Упражнение «Паутинка дружбы».
2. Упражнение «Рисунки-метаморфозы».
3. Информационное сообщение «Страхи», обсуждение героев.
4. Упражнение «Наши эмоции: страх» общий рисунок.
5. Упражнение «Управляемое чудовище».
6. Упражнение «Скульптура».

Тема 5. Мои достижения.

Цель: формирование адекватной самооценки.

Обсуждаем сильные и слабые стороны личности, такие понятия, как «гордиться собой», вспоминаем случаи, достижения, когда хотелось гордиться собой, составляем списки и пр. На втором этапе обсуждаем, что гордиться можно не только поступками, но и своими качествами и способностями. Составляем списки своих сильных качеств и способностей.

А еще можно увеличивать число поводов для гордости – ставить перед собой цели и достигать их. Вспоминаем цели, которые достигли, ставим новые цели, даем себе обязательства.

Во второй части обсуждаем, как это, когда грустно от самого себя. Какие свои поступки, качества, мысли вызвали негативные переживания. Думаем, как сделать так, чтобы их стало меньше.

Упражнения:

1. Упражнение «Приветствие без слов».
2. Упражнение «Нарисуй».
3. Упражнение «Обычный подросток».
4. Упражнение «Моя стена славы».
5. Упражнение «Моя тайная жизнь».
6. Упражнение «Трамвай».

Тема 6. Кто вокруг меня.

Цель: формирование адекватной самооценки.

Обсуждаем, что от того, как мы общаемся и держим себя, люди составляют представление о нас. На примере из художественных фильмов разбираем поведение героев, какие чувства они вызывают, почему возникают такие чувства.

Конструируем образ человека, с которым хотелось бы дружить. Отмечаем у себя похожие черты и недостающие черты. То же самое делаем с образом человека, с которым не хочется общаться.

Думаем о том, каким мне надо стать, чтобы со мной хотелось дружить еще больше.

Учим оказывать поддержку, отмечать хорошие стороны.

Упражнения:

1. Упражнение «Аплодисменты».
2. Вступительная беседа о значении впечатления о человеке.
3. Упражнение «Моя душевная погода».
4. Упражнение «Душевная погода других».
5. Упражнение «Прозрачные картинки».
6. Упражнение «Мой идеальный друг».
7. Упражнение «Подарок соседу».

Тема 7. Моя жизнь в моих руках

Цель: формирование адекватной самооценки.

Это завершающее занятие, поэтому на нем много говорится о том, что вы вырастаете, станете взрослыми, но то, какими вы станете, вы можете придумать уже сейчас.

Вспоминаем, что, что говорили на предыдущих занятиях про самооценку, гордость за себя, общение с людьми, страхи. Придумываем себе образ успешного я. Придумываем свою историю сказку о том, как мой герой стал успешным.

Упражнения:

1. Упражнение «Клубок ниток».
2. Упражнение «Хозяин-дом-землетрясение».
3. Упражнение «Каким я хочу быть».
4. Сообщение «Все зависит от тебя».
5. Упражнение «Фотоальбом».
6. Упражнение «Найди свою половинку».
7. Упражнение «Улыбка по кругу».

Обобщая результаты проведения тренинга, следует отметить, что на первых этапах мы встречали некоторую настороженность и сопротивление, которые были связаны с незнанием подобных форм работы. Но уже к концу первого занятия был сформирован позитивный рабочий настрой. Участники эксперимента быстро включились в работу и показали хорошую активность.

По результатам развития самооценки младших подростков посредством тренинговых упражнений было проведено повторное тестирование по тем же методикам.

Остановимся на представлении распределениявыборки контрольной и экспериментальной групп по уровню самооценки на и представим данные в таблице 4 и рисунке 8.

Распределение выборки по уровню самооценки на контрольном этапе исследования по методике Н.Г. Казанцевой

Уровень самооценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкая	50% (9 человек)	17% (3 человека)
Адекватная	50% (9 человек)	61% (11 человек)
Высокая	0% (0 человек)	22% (4 человека)

Как мы можем видеть, тестирование контрольного этапа показывает, что низкий уровень самооценки характерен для 50% в контрольной группе и 17% в экспериментальной группе. Адекватная самооценка характерна для 50% испытуемых в контрольной группе и для 61% в экспериментальной группе. Высокий уровень самооценки у представителей контрольной группы не выявлен, в экспериментальной группе 22% имеют высокий уровень самооценки.

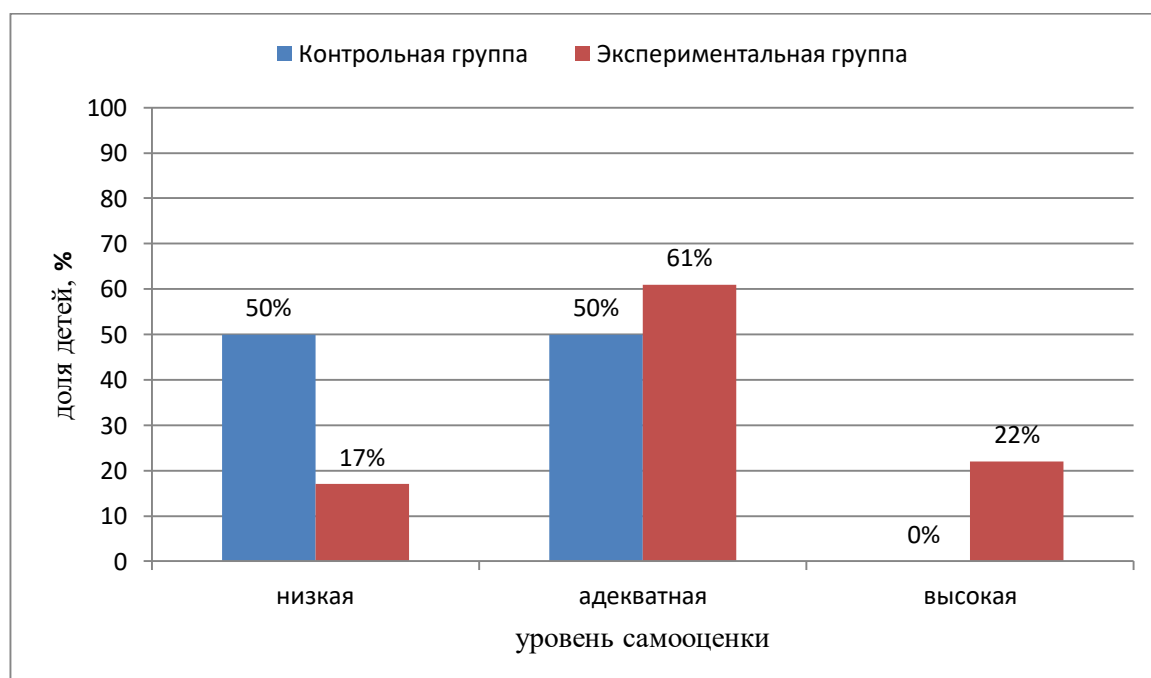


Рисунок 8. Сравнение уровня самооценки в контрольной и экспериментальной группе (%) (по методике Н.Г. Казанцевой)

Соотношение результатов показывает, что есть различия между контрольной и экспериментальной группой.

Далее представим результаты повторного тестирования по методике Дембо-Рубинштейн. Итоги анализа и систематизации представлены в таблице 5 и на рисунке 9.

Таблица 5

Результаты диагностики уровня самооценки контрольной и экспериментальной группы по методике Дембо-Рубинштейн

Уровень самооценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	56% (10 человек)	17 % (3 человека)
Средний	44% (8 человек)	50% (9 человек)
Высокий	0% (0 человек)	33% (6 человек)
Очень высокий	0% (0 человек)	0% (0 человек)

Итоги тестирования показывают, что в контрольной группе выявлена низкий и средний уровень самооценки. В экспериментальной группе отмечен низкий, средний и высокий уровень самооценки.

Очень высокий уровень самооценки не выявлен.

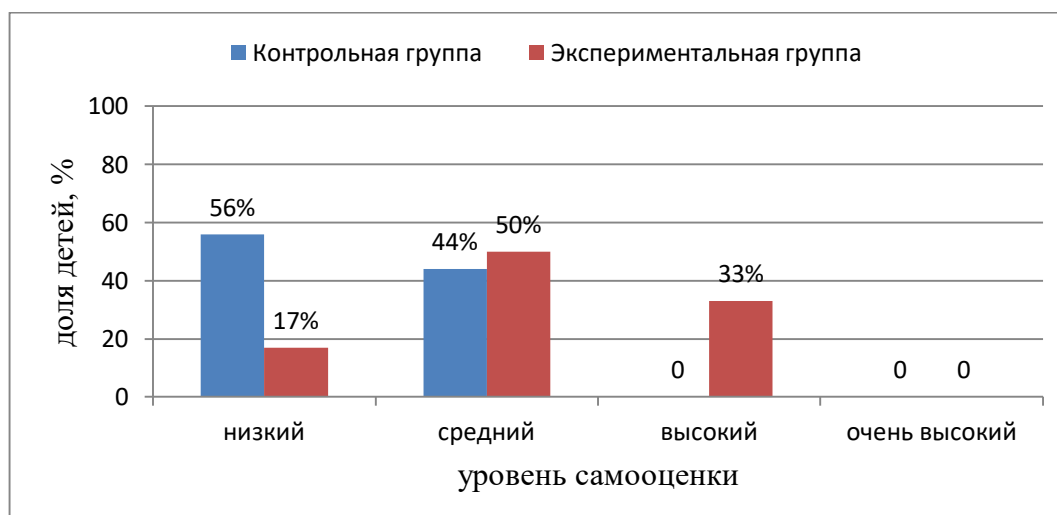


Рисунок 9. Сравнительные показатели уровня самооценки респондентов контрольной и экспериментальной группы (%) (по методике Дембо-Рубинштейн)

Анализ данных контрольной группы показывают, что низкий уровень самооценки характерен для 56% контрольной группы и 17% экспериментальной группы. Это группа подростков отличается повышенной тревожностью и зависимостью от мнения окружающих.

Средний уровень выявлен у 44% представителей контрольной группы и 50% экспериментальной группы, что указывает на адекватную самооценку.

Высокий уровень самооценки отмечается только в экспериментальной группе (33%). Этот уровень самооценки может быть оценен как адекватный, поскольку для этой группы характерно критичное отношение к себе, сосредоточение на реальных целях, позитивное прогнозирование.

Очень высокий уровень не выявлен.

Можно говорить о том, что существуют различия между контрольной и экспериментальной группой.

Далее, хотелось бы детально остановиться на достижениях экспериментальной группы. Рассмотрим результаты диагностики до и после прохождения программы.

При сравнении показателей по методике Н.Г. Казанцевой, можно видеть изменение показателей на диагностическом и контрольном этапе (таблица 6, рисунок 10)

Таблица 6

Результаты исследования уровня самооценки в экспериментальной группе на диагностическом и контрольном этапе исследования по методике Н.Г.

Казанцевой

Самооценка	Диагностический этап	Контрольный этап
Низкая	61% (11 человек)	17% (4 человека)
Адекватная	33% (6 человека)	61% (11 человек)

Высокая	6% (1 человек)	22% (4 человека)
---------	-------------------	---------------------

По сравнению с диагностическим этапом отмечается уменьшение подростков с низким уровнем самооценки (с 61% до 17%). Увеличение числа подростков с адекватной самооценкой (с 33% до 61%) и числа подростков с высокой самооценкой (с 6% до 22%).

То есть, согласно данным этой методики отмечается положительная тенденция роста.

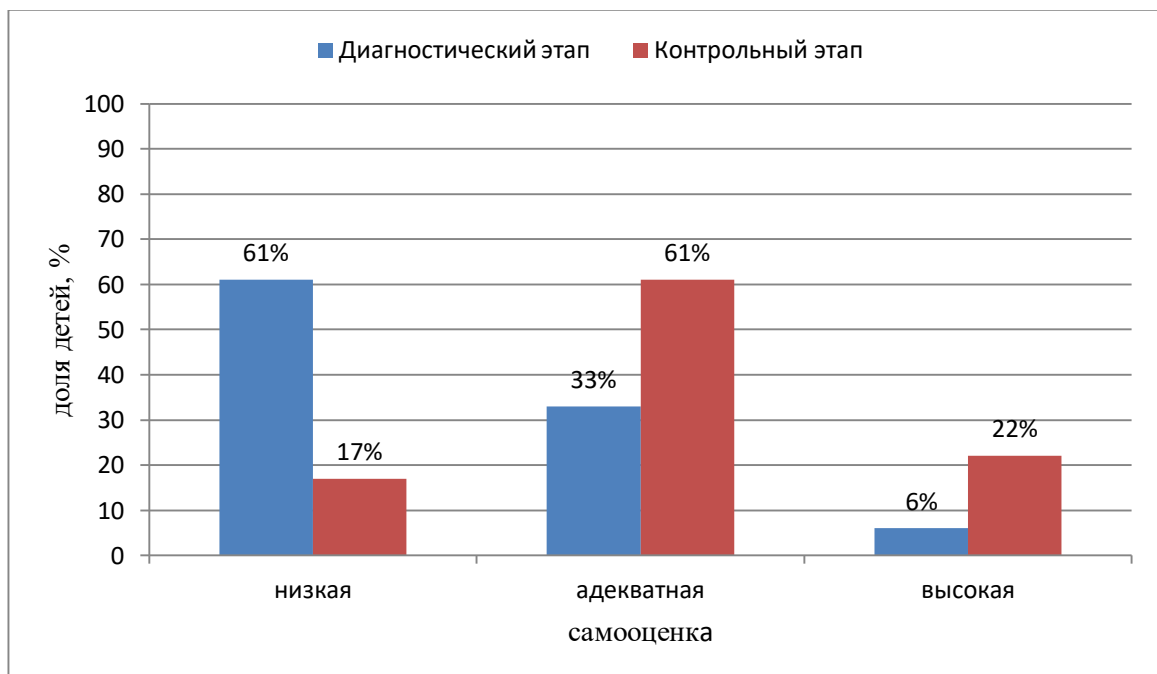


Рисунок 10. Результаты исследования уровня самооценки в экспериментальной группе на диагностическом и контрольном этапе исследования по методике Н.Г. Казанцевой

Схожие тенденции отмечаются по итогам контрольного тестирования по методике Дембо-Рубинштейн (таблица 7, рисунок 11)

Таблица 7

Результаты диагностики уровня самооценки экспериментальной группы на диагностическом и контрольном этапе по методике Дембо-Рубинштейн

	Уровень самооценки	
	Диагностич. этап	Контрольный этап
Низкий	55% (10 человек)	11 % (2 человека)
Средний	45% (8 человек)	54% (10 человек)
Высокий	0% (0 человек)	34% (6 человек)
Очень высокий	0% (0 человек)	0% (0 человек)

В области уровня самооценки снизилось число подростков с низким уровнем с 55% до 11%, увеличилось число подростков со средним уровнем самооценки с 45% до 54% и появились подростки с высоким уровнем самооценки – 34%.

Подобные изменения можно объяснить тем, что подростки, прошедшие программу стали меньше тревожиться из-за своих ошибок, меньше переживать из-за возможной негативной реакции от окружающих. И напротив, получили положительную оценку своих качеств от группы, сформировали позитивное представление о себе.

Таким образом, можно отметить тенденцию накопления внутреннего потенциала и роста амбиций, интерес к развитию.

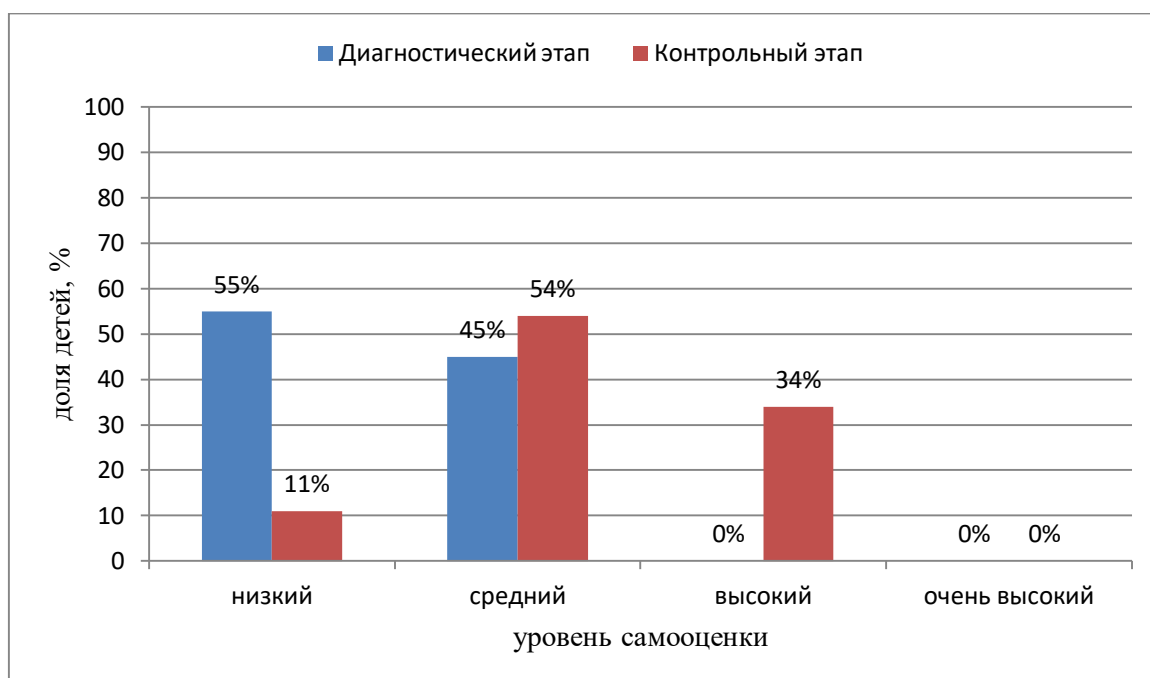


Рисунок 11. Результаты диагностики уровня самооценки экспериментальной группы на диагностическом и контрольном этапе по методике Дембо-Рубинштейн

Подводя итоги проведенного исследования можно говорить о том, что в ходе формирующего эксперимента были получены положительные результаты в области самооценки младших подростков экспериментальной группы.

Положительные тенденции подтверждаются по методике Н.Г. Казанцевой и по методике Дембо-Рубинштейн, как в сравнительном анализе контрольной и экспериментальной группы, так и в сравнительном анализе диагностического и контрольного этапа тестирования.

По итогам формирующего эксперимента можно говорить о увеличении числа подростков с адекватным и высоким уровнем самооценки.

Выводы по главе 2

Во второй главе представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление возможностей социально-психологического тренинга в области коррекции самооценки младших подростков.

В первом параграфе дается описание эмпирического эксперимента, этапов проведения, экспериментальной базы и психодиагностического инструментария.

Исследование проводилось в 2022 учебном году на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа г. Ачинска. («МБОУ «СОШ»).

В нашем исследовании приняли участие ученики в возрасте от 12 до 13 лет, учащиеся седьмых классов, всего 36 человек. В начале формирующего эксперимента выборка была разделена на две группы по 18 подростков с одинаковым уровнем самооценки: контрольную и экспериментальную группы. Психодиагностика осуществлялась в групповой и индивидуальной форме. Для получения нужной информации использовались методики Г.Н. Казанцевой и методика Дембо-Рубинштейн.

Во втором параграфе описаны результаты диагностического этапа исследования. Согласно исследованиям этого этапа, в контрольной и экспериментальной группе выявлено большое число подростков с непродуктивными стратегиями отношения к себе.

Так, по методике Г.Н. Казанцевой, в экспериментальной группе до начала проведения программы отмечалось 61% с низкой самооценкой, 33% с адекватной и всего 6% с высокой. По методике Дембо-Рубинштейн отмечалось 56% подростков с низким уровнем самооценки и 44% со средним уровнем самооценки.

На основании данных, полученных в ходе констатирующего этапа исследования, была разработана и апробирована программа тренинговых упражнений для оптимизации самооценки подростков, в рамках которого

проведены тренинговые занятия, направленные на создание условий для развития самооценки подростков, которая описана в третьем параграфе. Целью программы было развитие адекватной самооценки у подростков. Достижение цели происходило через решение следующих задач: снижение эмоционального напряжения и уровня тревожности; осознание и принятие «образа себя», своих ресурсных сторон и своих ограничений; формирование адекватной самооценки.

Программа включала в себя 7 тем и 14 занятий. Регулярность проведения – 2 раза в неделю. Занятие длится 45 минут и состоит из двух блоков активности (по 20 минут) и перерыва - 5 минут.

По завершению реализации программы тренинговых упражнений по оптимизации самооценки подростков, был проведен контрольный эксперимент в виде повторного тестирования по тем же методикам.

По итогам контрольного среза была отмечена положительная тенденция. Так, по результатам методики Г.Н. Казанцевой, мы увидели, что по сравнению с диагностическим этапом отмечается уменьшение подростков с низким уровнем самооценки (с 61% до 17%). Увеличение числа подростков с адекватной самооценкой (с 33% до 61%) и числа подростков с высокой самооценкой (с 6% до 22%).

По методике Дембо-Рубинштейн в области уровня самооценки снизилось число подростков с низким уровнем с 55% до 11%, увеличилось число подростков со средним уровнем самооценки с 45% до 54% и появились подростки с высоким уровнем самооценки – 34%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы является развитие самооценки у подростков, в связи с чем теоретическая часть исследования основана на изучении современного психолого-педагогического материала с целью раскрытия категории самооценки, особенностей самооценки в раннем подростковом возрасте и анализа результативности программы развития самооценки у подростков.

Теоретико-методологический анализ современной психолого-педагогической литературы показывает, что самооценка - это сложный структурный элемент, который формируется как неотъемлемая часть самосознания и является наиболее значимым для личности. Самооценка затрагивает все сферы жизнедеятельности человека, влияет на саморегуляцию и формируется с раннего возраста под влиянием социальной среды.

Изучение взглядов на самооценку в рамках различных подходов (деятельностного, динамического, гуманистического, структурно-целостного, функционального) привело к построению ведущего в нашей исследовательской работе определения, в котором самооценка понимается как интегрирующее образование, которое складывается из оценки человеком самого себя, своих способностей, личностных качеств, поступков и установок и определяет избирательного его деятельности.

Исследования самооценки в подростковом возрасте показали, что в этот онтогенетический период формируется самосознание, складывается независимая система критериев самооценки и отношения к себе, подростки осознают свою особенность и уникальность, и их осознание постепенно смещается от внешних оценок к внутренним.

Изучение и анализ психосоциального тренинга как инструмента оптимизации самооценки показал, что тренинг относится к числу интерактивных форм работы, в которой личности получает возможность прожить новый опыт в безопасных условиях. Тренинг обеспечивает

эмоциональную поддержку, возможность эмоционально реагировать и анализировать мотивацию собственного поведения, а также обучение навыкам рефлексии, этот инструмент активно используется для оптимизации самооценки при работе с молодыми людьми.

В соответствии с целью и задачами исследовательской деятельности, гипотезой, сформулированными при написании выпускной квалификационной работы, и на основе теоретико-методологического анализа было проведено экспериментальное исследование по развитию самооценки у подростков посредством тренинговых занятий.

В период 2022 учебного года нами проводилось экспериментальное исследование на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» г. Ачинска.

В нашем исследовании приняли участие ученики в возрасте от 12 до 13 лет, учащиеся седьмых классов, всего 36 человек. В начале формирующего эксперимента выборка была разделена на две группы по 18 подростков с одинаковым уровнем самооценки: контрольную и экспериментальную группы. Психодиагностика осуществлялась в групповой и индивидуальной форме. Для получения нужной информации использовались методики Г.Н. Казанцевой и методика Дембо-Рубинштейн.

Согласно исследованиям этого этапа, в контрольной и экспериментальной группе выявлено большое число подростков с непродуктивными стратегиями отношения к себе. Так, по методике Г.Н. Казанцевой, в экспериментальной группе до начала проведения программы отмечалось 61% с низкой самооценкой, 33% с адекватной и всего 6% с высокой. По методике Дембо-Рубинштейн отмечалось 56% подростков с низким уровнем самооценки и 44% со средним уровнем самооценки.

Целью программы было развитие адекватной самооценки у подростков. Достижение цели происходило через решение следующих задач: снижение эмоционального напряжения и уровня тревожности; осознание и принятие

«образа себя», своих ресурсных сторон и своих ограничений; формирование адекватной самооценки.

Программа включала в себя 7 тем и 14 занятий. Регулярность проведения – 2 раза в неделю. Занятие длится 45 минут и состоит из двух блоков активности (по 20 минут) и перерыва - 5 минут.

После обработки данных было обнаружено, что в экспериментальной группе показатели изменились, в то время как в контрольной группе они остались практически неизменными. Интерпретируя полученные данные, можно сказать, что после прохождения тренинговых упражнений по оптимизации самооценки у подростков, варианты, связанные с параметрами, были успешными.

Согласно контрольному тестированию, отмечался рост показателей по критериям самооценки. По результатам методики Г.Н. Казанцевой, число подростков с адекватной самооценкой увеличилось с 33% до 61%, а числа подростков с высокой самооценкой - с 6% до 22%.

По методике Дембо-Рубинштейн в области уровня самооценки снизилось число подростков с низким уровнем с 55% до 11%, увеличилось число подростков со средним уровнем самооценки с 45% до 54% и появились подростки с высоким уровнем самооценки – 34%.

На основании вышеизложенного можно сказать, что подтвердилась гипотеза, о том, что развитие самооценки подростков посредством тренинговых занятий будет успешным, если будут обеспечены следующие условия следующие условия:

- учет возрастно-психологических особенностей младших подростков при выборе содержания и режима занятий;
- соблюдение регулярности, частоты и продолжительности развивающих занятий;
- подбор тренинговых упражнений, направленных на развитие уверенности в себе и позитивного самоотношения:

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алаева М.В. Особенности коммуникативных способностей подростков с разной самооценкой / М.В.Алаева, А.А.Макейкин // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2019. № 1. С. 12-16.
2. Аллахвердиян Г.А. Организация и управление самостоятельной деятельностью обучающихся при организации учебной и внеурочной деятельности в современной школе. / Г.А. Аллахвердиян, Е.А. Плужникова // В сборнике: Педагогика и психология XXI века Материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 112-116.
3. Альперович В.Д. Выбор подростками профессии в связи с их самооценками и самоэффективностью / В.Д. Альперович // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2018. № 4 (4). С. 44-51.
4. Архиева Т. В. Самосознание и Я - концепция ребенка / Т. В.Архиева. СПб., 2007. 150 с.
5. Биксантеева В.А. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений старших подростков с нарушенной самооценкой / В.А. Биксантеева // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. № Т 10. С. 141-145.
6. Бильданова В.Р. Самооценка и ее выраженность в подростковом возрасте. / В.Р.Бильданова, Г.Ф.Ахметова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2018. № 1. С. 142.
7. Богачева Г.Г. Внеурочная деятельность как средство формирования социальной компетентности учащихся. / Г.Г. Богачева // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. С. 92-106.

8. Богачева Т.А К вопросу о самооценке как факторе формирования личности. / Т.А Богачева // Региональное образование: современные тенденции. 2017. № 1 (16). С. 88-94
9. Бондаренко Н.Я. Роль самооценки в формировании личности подростка. / Н.Я.Бондаренко // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2017. № 1-2. С. 101-105.
10. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. / Л.В. Бороздина // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2018. № 1. С. 54-55
11. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для педагога. // Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М.: Просвещение, 2010. 223 с.
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. / Л.С.Выготский. М.: Педагогика- Пресс, 1996. 536 с.
13. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для педагога. / Д.В.Григорьев. М.: Просвещение, 2010. 223 с.
14. Демидова А.Г. Особенности самооценки интеллекта подростка / А. Г. Демидова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2018. №2. С. 361-371.
15. Деньгина М.В. Проблемы школьников-подростков с неадекватной самооценкой. / М.В.Деньгина, Е.О.Федотова // В сборнике: Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт Материалы Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов и преподавателей: В 2 томах. Министерство образования и науки российской федерации, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. 2014. С. 115-118.
16. Дудченко В.И., Способность к самооценке у человека. / В.В.Дудченко, К.О.Кривцова // В сборнике: Молодежь и научно-технический прогресс Сборник докладов IX международной научно-практической

конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: в 4 томах. 2016. С. 92-94.

17. Ересько П.В. Формирование самооценки школьника в процессе контроля знаний, умений, навыков / П.В.Ересько. Саратов, 2014. 33 с.

18. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки. / А.В.Захарова,. М.: Академия, 2013. 100 с.

19. Ковалан Е.М. Влияние низкой самооценки подростка на адаптацию в современной школе / Е.М.Ковалан // В сборнике: Современная психология. Материалы III Международной научной конференции. 2014. С. 39-41

20. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание // А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. М.: Просвещение, 2010. 24 с.

21. Крапивенских, М.Г. Организация внеурочной деятельности в условиях ФГОС на примере проектной деятельности (из опыта работы) / М.Г. Крапивенских // В сборнике: Моделирование внеурочной деятельности в образовательном процессе начальной школы сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 99-105.

22. Крылова Г.С. Что мы понимаем под самооценкой? / Г.С.Крылова, А.Н. Захаров // В книге: Стратегические направления социально-экономического развития муниципальных образований на современном этапе. Материалы IX научно-практической конференции студентов и молодых ученых. – Нижегородский государственный инженерно-экономический институт. 2007. С. 133-135.

23. Курбанова З.С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками / З.С. Курбанова // Известия ТРТУ. 2016. № 13 (68). С. 91-95.

24. Леонова Е.А. Игра в тренинге: пед. вестник / Е.А. Леонова // Возможности игрового взаимодействия. СПб.: Речь, 2016. 234 с.

25. Липкина А.И. Самооценка личности школьника / А.И. Липкина. М.: Академия, 2016. 417 с.
26. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина // Под редакцией Рузской А.Г. М.: Институт Практической Психологии, 2007. 384 с.
27. Магомедова Е.Э. Особенности самооценки подростка // В сборнике: Современные Проблемы психолого-педагогического образования. Материалы региональной научно-практической конференции К 120- летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. / Е.Э.Магомедова, А.А. Цахаева // Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. 2018. С. 129-140.
28. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразоват. организаций // авторы-составители: Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, М.И. Солодкова и др. М.: Просвещение, 2013. 96 с.
29. Молчанова О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования. / О.Н. Молчанова. М.: Флинта, 2014, 460с.
30. Науменко О.В. Формирование познавательного интереса во взаимосвязи с самооценкой у подростков при реализации ФГОС основного общего образования. / О.В. Науменко // Грани познания. 2013. № 2 (22). С. 25-33.
31. Нечаева К. М. Социально-моделирующие игры как средство синхронизации действий участников образовательного процесса. / К.М. Нечаева // Журнал «Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров». 2017. №2 (15). С. 40-48
32. Онучина А.В. Алгоритм деятельности педагога и обучающихся основной школы с учетом направлений и видов внеурочной деятельности / А.В. Онучина, Н.В. Котряхов // В сборнике: Технологии воспитания в общеобразовательных организациях материалы Всероссийской научно-практической конференции. Костромской государственной университет. 2017. С. 101-103

33. Очирова Л.Н. Самореализация личности подростка как способ повышения его самооценки / Л.Н. Очирова // ДУМский вестник: теория и практика дополнительного образования. 2016. № 1. С. 70-73.

34. Панина К.В. Информативность самооценок детей и взрослых // В сборнике: Ежегодник научно-методологического семинара "Проблемы психолого- педагогической антропологии" Сборник научных статей. / К.В. Панина // Ответственные редакторы Егоров И.В., Филонов Л.Б.. Санкт-Петербург, 2018. С. 59-67.

35. Педагогика и психология XXI века: материалы Международной научно- практической конференции (г. Армавир, 20-21 апреля 2017 года) // науч. ред.: А.Р. Галустов, Ю.П. Ветров, Н.К. Андриенко; отв. ред.: Е.А. Плужникова, А.М. Дохоян, А.А. Терсакова. Армавир: РИО АГПУ, 2017. 172 с.

36. Повалихина Д.О. Изучение самооценки подростка / Д.О. Повалихина // В сборнике: Научные открытия 2017 Материалы XXII Международной научно-практической конференции. 2017. С. 554-555.

37. Подласый И.П. Педагогика / И. П. Подласый. М.: Юрайт, 2017. 540 с.

38. Показанкина Д.Ю. Мотивация выбора подростками будущей профессии в связи с их самооценкой и самоэффективностью / Д.Ю. Показанкина, В.Д. Альперович // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2017. № 10. С. 86-90.

39. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование: учебное издание // под ред. В.А. Горского. М.: Просвещение, 2010. 111 с.

40. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: учеб. Пособие / Т.А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. М: Флинта: МПСИ, 2008. 354 с.

41. Решетова Т.Н. Гуманистическая составляющая в воспитательной деятельности воспитателя и внеурочной деятельности класса / Т.Н. Решетова // Наука через призму времени. 2018. № 1 (10). С. 171-175.

42. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2-х книгах / Е.И. Рогов. М., 2004. 216 с.

43. Руднева Л.Н. Курс "Мир деятельности" как основа формирования УУД во внеурочной деятельности / Л.Н. Руднева // В сборнике: Начальное образование в условиях реализации ФГОС НОО: материалы региональной научно-практической конференции. / Ответственный редактор А.В. Ильина. 2014. С. 82-85.

44. Русина С.А. К вопросу о соотношении общей и частных самооценок личности / С.А. Русина // В сборнике: Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности: сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. НИЦ «Апробация». 2016. С. 50-52.

45. Суворова А.В. Исследование тревожности, агрессивности подростков с различной самооценкой / А.В. Суворова, И.О. Михайлова // В сборнике: Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 136-138.

46. Умарова А. С. Особенности самооценки современного подростка // Другое образование: взаимодействие общества, семьи и образовательных организаций в эпоху перемен: материалы I Международной научно-практической конференции / А.С. Умарова, О. А. Белобрыкина. М.: Крылья, 2014. С. 158–161

47. Федякова Е.В. Внеурочная деятельность как компонент основной учебной деятельности в средней школе / Е.В. Федякова, М.В. Плотникова // В сборнике: Романские и германские языки: актуальные проблемы лингвистики и методики. Материалы девятой международной студенческой научно-практической конференции. Научный редактор Е.В. Ерофеева. 2017. С. 132-136.

48. Шевелева Н.Н. Внеурочная деятельность? Внеурочная деятельность! / Н.Н. Шевелева // Конференциум АСОУ: сборник научных

трудов и материалов научно-практических конференций. 2018. № 1. С. 1695-1702.

49. Юрченко Л.Г. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка / Л.Г. Юрченко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 64. С. 80-87.

Электронные источники

50. Мартышова В.В. Влияние самооценки на развитие личности // Инновационная наука. 2016. № 6-3. с. // Электронная библиотека Кибер Ленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samoosenki-na-razvitie-lichnosti> (дата обращения: 06.11.2021).

51. Мельник С. Н. Теоретический и методические основы социально-психологического тренинга с. // Электронная библиотека URL: <http://window.edu.ru/resource/979/40979/files/dvgu100.pdf> (дата обращения: 03.10.2021).

52. Орлова Т. А. Формирование самооценки у детей подросткового возраста посредством тренинга Символ науки. 2016. №3-4. // Электронная библиотека Кибер Ленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samoosenki-u-detey-starshego-podrostkovogo-vozrasta-posredstvom-treninga> (дата обращения: 16.10.2021).

53. Ульябаева Г. Ш. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. коррекция самооценки Скиф. 2019. №5-1 (33). // Электронная библиотека Кибер Ленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoosenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samoosenki> (дата обращения: 06.11.2021).

54. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/922> (дата обращения: 21. 10.2021).

55. Шаяхметова В.К. Исследование формирования самооценки младших подростков Концепт. 2015. №3. // Электронная библиотека Кибер Ленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-samootsenki-mladshih-podrostkov> (дата обращения: 29.10.2021).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1

Результаты первичной диагностики контрольной группы по методике
изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№	Испытуемый	Баллы	Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)
1.	Испытуемый 1	-2	Адекватная самооценка
2.	Испытуемый 2	-7	Низкая самооценка
3.	Испытуемый 3	-5	Низкая самооценка
4.	Испытуемый 4	-8	Низкая самооценка
5.	Испытуемый 5	+1	Адекватная самооценка
6.	Испытуемый 6	-6	Низкая самооценка
7.	Испытуемый 7	-8	Низкая самооценка
8.	Испытуемый 8	-4	Низкая самооценка
9.	Испытуемый 9	+3	Адекватная самооценка
10.	Испытуемый 10	-5	Низкая самооценка
11.	Испытуемый 11	-7	Низкая самооценка
12.	Испытуемый 12	-6	Низкая самооценка
13.	Испытуемый 13	+1	Адекватная самооценка
14.	Испытуемый 14	+3	Адекватная самооценка
15.	Испытуемый 15	-2	Адекватная самооценка
16.	Испытуемый 16	-4	Низкая самооценка
17.	Испытуемый 17	+1	Адекватная самооценка
18.	Испытуемый 18	-1	Адекватная самооценка

Результаты первичной диагностики экспериментальной группы по методике изучения общей самооценки Г. Н. Казанцевой

№	Испытуемый	Баллы	Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)
1.	Испытуемый	-5	Низкая самооценка
2.	Испытуемый	-8	Низкая самооценка
3.	Испытуемый	-1	Адекватная самооценка
4.	Испытуемый	+2	Адекватная самооценка
5.	Испытуемый	+3	Адекватная самооценка
6.	Испытуемый	-6	Низкая самооценка
7.	Испытуемый	-4	Низкая самооценка
8.	Испытуемый	-7	Низкая самооценка
9.	Испытуемый	-2	Адекватная самооценка
10	Испытуемый	+1	Адекватная самооценка
11	Испытуемый	-5	Низкая самооценка
12	Испытуемый	-4	Низкая самооценка
13	Испытуемый	-7	Низкая самооценка
14	Испытуемый	-1	Адекватная самооценка
15	Испытуемый	-3	Адекватная самооценка
16	Испытуемый	+4	Высокая самооценка
17	Испытуемый	-6	Низкая самооценка
18	Испытуемый	-7	Низкая самооценка

Результаты контрольной диагностики контрольной группы пометодике
изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№	Испытуемый	Баллы	Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)
1.	Испытуемый 1	-2	Адекватная самооценка
2.	Испытуемый 2	-7	Низкая самооценка
3.	Испытуемый 3	-5	Низкая самооценка
4.	Испытуемый 4	-8	Низкая самооценка
5.	Испытуемый 5	+1	Адекватная самооценка
6.	Испытуемый 6	-6	Низкая самооценка
7.	Испытуемый 7	-8	Низкая самооценка
8.	Испытуемый 8	-4	Низкая самооценка
9.	Испытуемый 9	+3	Адекватная самооценка
10.	Испытуемый 10	-5	Низкая самооценка
11.	Испытуемый 11	-7	Низкая самооценка
12.	Испытуемый 12	-6	Низкая самооценка
13.	Испытуемый 13	+1	Адекватная самооценка
14.	Испытуемый 14	+3	Адекватная самооценка
15.	Испытуемый 15	-2	Адекватная самооценка
16.	Испытуемый 16	-3	Адекватная самооценка
17.	Испытуемый 17	+2	Адекватная самооценка
18.	Испытуемый 18	-1	Адекватная самооценка

Результаты контрольной диагностики экспериментальной группы по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№	Испытуемый	Пол	Баллы	Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)
1.	Испытуемый 19	М	-2	Адекватная самооценка
2.	Испытуемый 20	М	-3	Адекватная самооценка
3.	Испытуемый 21	М	-6	Низкая самооценка
4.	Испытуемый 22	М	+3	Адекватная самооценка
5.	Испытуемый 23	М	+4	Высокая самооценка
6.	Испытуемый 24	М	-1	Адекватная самооценка
7.	Испытуемый 25	М	-2	Адекватная самооценка
8.	Испытуемый 26	М	+1	Адекватная самооценка
9.	Испытуемый 27	М	+3	Адекватная самооценка
10	Испытуемый 28	Ж	+2	Адекватная самооценка
11	Испытуемый 29	Ж	-2	Адекватная самооценка
12	Испытуемый 30	Ж	-3	Адекватная самооценка
13	Испытуемый 31	Ж	-1	Адекватная самооценка
14	Испытуемый 32	Ж	-5	Низкая самооценка
15	Испытуемый 33	Ж	+2	Адекватная самооценка
16	Испытуемый 34	Ж	+4	Высокая самооценка
17	Испытуемый 35	Ж	+1	Адекватная самооценка
18	Испытуемый 36	Ж	+3	Адекватная самооценка

Таблица 1

Результаты первичной диагностики контрольной группы по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн
(модификации А.М. Прихожан)

№	ФИ	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение делать руками			Внешность			Уверенность в себе			Среднее значение		
		притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение
1.	Испытуемый 1	70	45	25	75	35	40	50	70	-20	60	50	10	67	15	52	76	10	66	66	38	29
2.	Испытуемый 2	58	37	21	65	45	20	76	56	20	23	10	13	51	45	6	88	51	37	60	41	20
3.	Испытуемый 3	37	16	21	45	31	14	58	34	24	65	65	0	43	31	12	56	32	24	51	35	16
4.	Испытуемый 4	72	54	18	46	28	18	69	65	4	67	35	32	48	29	19	98	56	42	67	45	22
5.	Испытуемый 5	51	29	22	89	56	33	46	32	14	98	81	17	50	42	8	64	60	4	66	50	16
6.	Испытуемый 6	48	36	12	98	61	37	87	53	34	23	13	10	64	58	6	58	54	4	63	46	17
7.	Испытуемый 7	81	21	60	45	39	6	98	73	25	71	39	32	69	68	1	41	38	3	68	46	21

Продолжение таблицы 1

8.	Испытуемый 8	63	34	29	84	68	16	32	12	20	48	41	7	61	32	29	54	41	13	57	38	19
9.	Испытуемый 9	95	67	28	58	44	14	56	56	0	65	58	7	52	45	7	63	45	18	65	53	12
10.	Испытуемый 10	47	28	19	73	50	23	84	25	59	54	23	31	89	73	16	38	29	9	64	38	26
11.	Испытуемый 11	61	54	7	41	38	3	38	22	16	69	16	53	96	56	40	89	65	24	66	42	24
12.	Испытуемый 12	57	43	14	58	21	37	66	49	17	46	23	23	89	25	64	81	21	60	66	30	36
13.	Испытуемый 13	72	69	3	68	75	-7	64	60	4	73	44	29	65	68	-3	67	65	2	68	64	5
14.	Испытуемый 14	65	51	14	46	44	2	45	23	22	98	37	61	83	62	21	92	89	3	72	51	21
15.	Испытуемый 15	42	26	16	70	64	6	72	58	14	80	81	-1	72	89	-17	78	65	13	69	64	5
16.	Испытуемый 16	73	21	52	69	36	33	53	47	6	71	69	2	75	63	12	68	56	12	68	49	20
17.	Испытуемый 17	56	38	18	63	38	25	82	67	15	63	45	18	83	75	8	80	51	29	71	52	19
18.	Испытуемый 18	58	45	13	54	41	13	77	65	12	74	40	34	87	88	-1	67	65	2	70	57	12

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица 1

Результаты контрольной диагностики контрольной группы по методике диагностики самооценки Дембо- Рубинштейн
(модификации А.М. Прихожан)

№	ФИ	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение делать руками			Внешность			Уверенность в себе			Среднее значение		
		притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение	притязания	самооценка	расхождение
1.	Испытуемый 1	73	45	28	75	35	40	51	68	17	68	51	17	65	20	52	68	15	53	66	39	29
2.	Испытуемый 2	56	37	19	65	45	20	76	56	20	23	10	13	51	45	6	88	51	37	60	41	19
3.	Испытуемый 3	40	16	24	45	31	14	58	34	24	65	65	0	43	31	12	56	32	24	51	35	16
4.	Испытуемый 4	71	54	17	46	28	18	70	65	5	67	35	32	48	29	19	83	46	37	64	43	21
5.	Испытуемый 5	59	29	30	89	56	33	46	32	14	99	82	17	50	42	8	64	60	4	68	50	18
6.	Испытуемый 6	50	36	14	98	61	37	87	53	34	23	13	10	64	58	6	58	54	4	63	46	18
7.	Испытуемый 7	76	21	55	45	39	6	98	73	25	71	39	32	70	67	3	41	38	3	67	46	21
8.	Испытуемый 8	66	34	32	84	68	16	40	20	20	49	41	8	61	32	29	54	41	13	59	39	20
9.	Испытуемый 9	10 0	70	30	58	44	14	62	56	6	65	58	7	52	45	7	63	45	18	67	53	14
10.	Испытуемый 10	49	26	23	73	50	23	84	25	59	54	23	31	76	73	3	38	29	9	62	38	25

Продолжение таблицы 1

11.	Испытуемый 11	70	59	11	41	38	3	38	22	16	69	16	53	96	56	40	89	65	24	67	43	25
12.	Испытуемый 12	57	43	14	58	21	37	66	49	17	46	23	23	90	27	63	81	21	60	66	31	36
13.	Испытуемый 13	69	57	12	66	70	-4	70	65	5	73	44	29	65	68	-3	67	65	2	68	62	7
14.	Испытуемый 14	65	51	14	46	44	2	45	23	22	98	37	61	83	62	21	92	89	3	72	51	21
15.	Испытуемый	42	26	16	70	64	6	72	58	14	80	80	0	75	80	-5	78	65	13	69	62	7
16.	Испытуемый	72	22	50	69	36	33	53	47	6	71	69	2	75	63	12	68	56	12	68	49	19
17.	Испытуемый	55	40	15	63	38	25	82	67	15	63	45	8	83	75	8	80	51	29	71	53	18
18.	Испытуемый	62	47	15	54	41	13	77	65	12	74	40	4	87	88	1	67	65	2	70	58	13

Таблица 1

КОМПЛЕКС ТРЕНИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

№ темы	Тема занятия	Цель	Психотехники
1	Давайте знакомиться	снять эмоциональное напряжение, создать рабочую дружественную атмосферу	Упражнение «Дерево наших ожиданий» Упражнение «Мое имя» Упражнение «Подари улыбку»
2	Самопознание	осознание и принятие «образа себя»	Упражнение «Правда-неправда обо мне» Упражнение рисунок «Нарисуй себя» и «Нарисуй, как тебя видят другие» Упражнение «Какой Я?» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
3	Моя самооценка	осознание и принятие своих ресурсных сторон и своих ограничений	Упражнение «Стихотворение о себе» Упражнение «Не хочу хвастаться, но я...» Упражнение «Мой герб» Упражнение «Мои сильные и слабые стороны» Упражнение «Карта моего «Я» Какой я герой?»

Продолжение таблицы 1

4	Поддержка	снижение эмоционального напряжения и уровня тревожности	Упражнение «Рисунки-метаморфозы» Упражнение «Наши эмоции: страх» общий рисунок Упражнение «Управляемое чудовище»
5	Мои достижения	формирование адекватной самооценки	Упражнение «Обычный подросток» Упражнение «Моя стена славы» Упражнение «Моя тайная жизнь»
6	Кто вокруг меня	формирование адекватной самооценки	Упражнение «Моя душевная погода» Упражнение «Душевная погода других» Упражнение «Прозрачные картинки» Упражнение «Мой идеальный друг» Упражнение «Подарок соседу»
7	Моя жизнь в моих руках	формирование адекватной самооценки	Упражнение «Каким я хочу быть» Упражнение «Фотоальбом» Упражнение «Найди свою половинку»