

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение .....	9
ГЛАВА I. Теоретические основы исследования проблемы формирования адекватной самооценки младших подростков .....	14
1.1. Понятие самооценки в психологии с точки зрения разных исследователей.....	14
1.2. Особенности самооценки в младшем подростковом возрасте .....	28
1.3. Групповое психологическое консультирование как средство формирования адекватной самооценки пятиклассников .....	43
Выводы по Главе I.....	49
ГЛАВА II. Экспериментальное исследование по формированию адекватной самооценки пятиклассников в процессе группового консультирования.....	52
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	52
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	59
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	65
Выводы по Главе II.....	70
Заключение.....	72
Список литературы.....	74
Приложения.....	81

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Формирование адекватной самооценки пятиклассников в процессе группового консультирования».

Объем – 102 страницы, включая 6 рисунков, 8 таблиц, 4 приложения.  
Количество использованных источников – 84 .

Цель исследования - изучение возможностей группового консультирования как средство формирования адекватной самооценки пятиклассников.

Объект исследования - процесс формирования адекватной самооценки пятиклассников.

Предмет исследования - групповое консультирование пятиклассников как средство формирования адекватной самооценки.

Гипотеза исследования состоит в том, что групповое консультирование с пятиклассниками будет эффективным средством формирования адекватной самооценки, если:

- 1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия, субъективный выбор активности и психологическое воздействие будет направлено на повышение уровня самопонимания, самовосприятия и взаимодействия;
- 2) в содержание группового консультирования будут включены информирование младших подростков, групповые дискуссии, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции пятиклассников в процессе консультирования.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили: концептуальная основа магистерского исследования построена с использованием работ зарубежных и отечественных ученых, таких как, К.Роджерс, А.И Липкина, Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейн, Л. И. Божович,

А.В. Захарова, О.Н. Молчанова и других авторов, которые внесли значительный вклад в изучение проблемы самооценки.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, опросные методы, методы активного социально-психологического обучения, эксперимент (групповое консультирование).

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе МБОУ СШ №56 г. Красноярска. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Систематизированы взгляды ученых на проблему формирования адекватной самооценки.

2. Подобран специфический диагностический комплекс для изучения уровня самооценки. Выявлены и описаны особенности проявления уровней самооценки пятиклассников. Определены основные пути формирования адекватной самооценки подростков. Представлена форма работы: групповые консультации.

3. Описаны методические основы группового консультирования в рамках формирующего эксперимента, приведены формы работы, задания, особенности. Создана программа групповых консультаций «Формирование адекватной самооценки пятиклассников в процессе группового консультирования» с описанием планов занятий и рекомендациями к их проведению. Программа апробирована на практике.

4. Прослежены изменения в уровне самооценки пятиклассников до и после проведения программы формирующего эксперимента.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальном подтверждении эффективности применения группового консультирования как средства формирования адекватной самооценки пятиклассников.

Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

Результаты исследования имеют теоретическую значимость, которая состоит в обобщении теоретических подходов психологического консультирования с целью создания комбинированной программы, как возможного способа обучения.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы групповых консультаций. Существенной практической значимостью также является то, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов консультативных центров и школьных психологов.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: групповое консультирование в целях формирования адекватной самооценки эффективно.

## **Abstract**

Thesis for the master's degree in psychological and pedagogical education "Formation of an adequate self-assessment of fifth graders in the process of group counseling".

Volume - 109 pages, including 10 figures, 11 tables, 4 applications. Number of sources used is 84.

The purpose of the study is to study the possibilities of group counseling as a means of forming an adequate self-assessment of fifth-graders.

The object of the research is the process of forming an adequate self-assessment of the fifth graders.

The subject of the study is group counseling of fifth graders as a means of forming an adequate self-assessment.

The hypothesis of the study is that group counseling with fifth graders will be an effective means of forming an adequate self-assessment if:

- 1) the process of counseling will provide for the possibility of voluntary participation, subjective choice of activity and psychological impact will be aimed at increasing the level of self-understanding, self-perception and interaction;

- 2) informing younger adolescents, group discussions, practical psychotechniques and exercises that will promote the active position of fifth-graders in counseling will be included in the content of group counseling.

The theoretical and methodological basis of the research was: the conceptual basis of the master's study was constructed using the works of foreign and domestic scientists, such as K. Rogers, A.I. Lipkina, B. G. Ananyeva, S. L. Rubinshtein, L. I. Bozhovich, AB Zakharova, ON Molchanov and other authors who made a significant contribution to the study of the problem of self-esteem.

The following research methods were used in the work: analysis of psychological and pedagogical literature, testing, questionnaire methods, methods of active socio-psychological education, experiment (group counseling).

Approbation of the thesis took place during the organization and holding of group consultations on the basis of the MBOU of the secondary school # 56 in Krasnoyarsk. In total, 8 group consultations were held.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. The views of scientists on the problem of the formation of adequate self-esteem are systematized.

2. A specific diagnostic complex was chosen to study the level of self-esteem. The peculiarities of the manifestation of self-esteem levels of fifth-graders are revealed and described. The main ways of formation of adequate self-esteem of adolescents are determined. The form of work is presented: group consultations.

3. The methodical foundations of group counseling within the framework of the formative experiment are described, the forms of work, tasks, features are given. The program of group consultations "Formation of an adequate self-assessment of fifth-graders in the process of group counseling" was created with a description of the plans for classes and recommendations for their conduct. The program is tested in practice.

4. Changes in the level of self-assessment of fifth-graders before and after the program of the formative experiment are traced.

Thus, the main goal of the study was achieved, which consists in the theoretical justification and experimental confirmation of the effectiveness of the use of group counseling as a means of forming an adequate self-assessment of fifth-graders.

Significant positive changes were observed among participants, which confirmed the effectiveness of the program.

The results of the research are of theoretical importance, which consists in generalizing the theoretical approaches of psychological counseling with the goal of creating a combined program as a possible method of instruction.

The practical significance of the study is the development of a group consultation program. An important practical significance is also the fact that the

theoretical and practical material obtained can be used in the work of psychologists of counseling centers and school psychologists.

The result of our research at this stage is the confirmation of the hypothesis: group counseling in order to form an adequate self-assessment is effective.

## Введение

Актуальность темы обусловлена тем, что подростковый возраст можно отнести к одним из самых критических периодов в жизни человека. Критичность обусловлена скачком в росте организма, половым созреванием, что оказывает влияние на психологические и физиологические особенности личности. Кроме всего прочего происходит смена авторитетного мнения среди людей: если раньше мнение родителей было важным, то в данном возрасте подростки более прислушиваются к своим сверстникам, для них очень важно, как их принимают в обществе. Отсюда придирчивое отношение к своему внешнему виду, к своему поведению. Если самооценка не является адекватной, это приводит к постоянной напряженности. В особенности это касается низкой самооценки. Исследование особенностей формирования самооценки подростков - является одной из самых актуальных задач современной психологической науки [2].

Актуальность проблемы формирования адекватной самооценки пятиклассников возрастает по разным причинам, среди которых следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками при переходе из младшего в среднее звено обучения, особенности Я-концепции), недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низкой самооценкой в условиях школьного обучения [13].

Кроме этого, образовательная система в настоящее время подвергает учащихся тяжелым нагрузкам в когнитивном, физическом и эмоциональном плане. Освоение инновационных образовательных технологий, постоянно усложняющаяся школьная программа, разделение школьников по престижным классам, школам, гимназиям – все это способствует увеличению количества стрессовых факторов, влияющих на адекватность самооценки обучающихся [23].



Данной проблемой в зарубежной психологии занимались: З.Фрейд, К.Роджерс, К.Хорни, Э. Фромм. В отечественной педагогике и психологии проблемой самооценки занимались: Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейн, Л. И. Божович, М. С. Неймарк, Л. С. Славина, Е. А. Серебрякова.

В психолого-педагогической литературе можно выделить основные взгляды на содержание понятия самооценки. Под самооценкой понимают представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. В теории, самооценка является оценкой человеком самого себя. В психологии выделяют три уровня самооценки: заниженная, адекватная, завышенная. Т.Шибутани предлагает рассуждать о самооценке следующим образом: «Если личность – это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка». Это часть самосознания личности, как утверждает Б.Г.Ананьев. Так как, самосознание служит субъекту для реализации его собственной деятельности, то самооценка влияет на взаимоотношения между людьми, общение с ними [13].

Проблемой самооценки занимались и занимаются многие ученые. Зарубежные психологи сводят свои мнения к тому, что самооценка – это механизм, который обеспечивает согласованность желаний индивида с внешними условиями, т. е. высокую уравновешенность личности с окружающим его внешним миром. В отечественной психологии самооценку рассматривают как часть личности, придающую ей активность. К.Роджерс особое внимание отводит адекватной самооценке, так как это является условием для нормального психического состояния человека [24].

Большое внимание также уделялось диагностике самооценки А.С. Будасси, Д. Моудсли. Тем не менее, методик для изучения самооценки мало, что говорит о существовании теоретических и практических проблем в области изучения самооценки.

Таким образом, об актуальности и востребованности исследования особенностей адекватной самооценки пятиклассников и рассмотрение ее возможного формирования свидетельствует значимость данной проблемы для социальной практики, с одной стороны, и их недостаточная теоретическая и эмпирическая разработанность - с другой.

**Цель исследования:** изучение возможностей группового консультирования как средство формирования адекватной самооценки пятиклассников.

**Объект исследования:** процесс формирования адекватной самооценки пятиклассников.

**Предмет исследования:** групповое консультирование пятиклассников как средство формирования адекватной самооценки.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что групповое консультирование с пятиклассниками будет эффективным средством формирования адекватной самооценки, если:

- 3) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия, субъективный выбор активности и психологическое воздействие будет направлено на повышение уровня самопонимания, самовосприятия и взаимодействия;
- 4) в содержание группового консультирования будут включены информирование младших подростков, групповые дискуссии, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции пятиклассников в процессе консультирования.

Достижение поставленной цели требует решения следующих **задач:**

1. Проанализировать научную литературу по проблеме формирования адекватной самооценки подростков.
2. Подобрать диагностический комплекс для определения актуального уровня самооценки подростков.

3. Определить актуальный уровень и особенности самооценки младших подростков.

4. Разработать и внедрить программу группового консультирования с подростками, позволяющую оказать помощь в формировании адекватной самооценки.

5. Проследить динамику изменения уровня самооценки подростков до и после формирующего эксперимента.

6. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

В ходе исследования были использованы следующие **методы**:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Опросные методы.
3. Тестирование.
4. Эксперимент.
5. Качественный и количественный анализ.
6. Методы математической обработки данных.

**Экспериментальная база исследования:** Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа №56» г.Красноярска. В исследовании приняли участие 24 ученика 5 класса, в возрасте 11-12 лет, из них 14 девочек и 10 мальчиков.

**Научная новизна** исследования заключается в использовании группового консультирования пятиклассников при переходе из начального в среднее звено обучения, в котором обычно ограничиваются диагностикой и коррекцией неуспеваемости, нарушения адаптации.

**Теоретическая база исследования:** концептуальная основа магистерского исследования построена с использованием работ зарубежных и отечественных ученых, таких как, К.Роджерс, А.И Липкина, Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейн, Л. И. Божович, А.В Захарова, О.Н Молчанова и других авторов, которые внесли значительный вклад в изучение проблемы самооценки.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что в работе обобщены теоретические и практические подходы к формированию адекватной самооценки.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что в работе обобщены теоретические и практические подходы группового психологического консультирования с целью создания программы формирующего эксперимента, как возможного способа формирования адекватной самооценки.

**Апробация результатов диссертационного исследования:** результаты диссертационного исследования были выставлены на обсуждение на XV Международной научно-практической конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Научное творчество XXI века», октябрь 2017 г, статья «Особенности самооценки пятиклассников».

**Структура диссертации.** Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

# **ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования проблемы формирования адекватной самооценки младших подростков**

## **1.1. Понятие самооценки в психологии с точки зрения разных исследователей**

В последнее время проблема самооценки является одной из самых разрабатываемых в психологии, особенно в зарубежной. Как заметила О.Н. Молчанова, вследствие тщательного исследования данной проблемы сформировалось восприятие самооценки как одного из важнейших ресурсов личности. Человек стремится оценивать себя высоко так же, как стремится к здоровью и успешности в социуме. Но, несмотря на пристальный интерес к указанной теме, существуют разногласия о природе, механизме самооценки. Английские авторы Л. Уэлс и Дж. Марвелл попытались объединить все понятия для определения самооценки в один термин “self-esteem”, который в свою очередь, по мнению, Л.В. Бороздиной означает отношение к себе или самоотношение, но не оценку себя самого [3].

По мнению К. Мрука, нет четкого определения самооценки, разные исследователи используют свои дефиниции. Часто вместо понятия «самооценка» используются такие как «самоуважение», «самоотношение», «чувство собственного достоинства», «самопринятие», «самоэффективность», «Я-концепция», «образ-Я», «удовлетворенность собой», «чувство собственной компетентности». Можно отметить, что одними исследователями эти понятия используются как синонимы, другими же как понятия с различными значениями. С точки зрения С.Р. Пантилеева, чаще всего за данным разнообразием в словоупотреблении не стоят какие-либо определенные и общепризнанные концептуальные различия [13].

Каждый человек понимает, что такое самооценка, и может сказать, какая у него: устойчивая или неустойчивая, адекватная или неадекватная, завышенная или заниженная. Кроме этого, обычными людьми и исследователями признается, что самооценка регулирует поведение человека.

Это и есть ее главная функция. Личность включает самооценку в структуру мотивации и соотносит свои действия с возможностями, целями[24].

Отметим, что термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, которая определяет характер отношения индивида к самому себе и включает в себя общую самооценку, уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и частные самооценки, определяющие отношения к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности в отдельных видах деятельности.

Результаты изучения данного термина представлены в работах Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, Л.А.Рыбак, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, Р. Бернс, З. Фрейд, и другие.

В трудах исследователей советского периода Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, И.И. Чесноковой, В.В. Столина, А.Г. Спиркина возникает вопрос о становлении самосознания и самооценки в процессе развития личности человека. Они понимают самооценку, как компонент самосознания человека, который выражает оценку других лиц, принимающих участие в развитии определенной личности. А.Н. Леонтьев добавляет еще и эмоциональный аспект, и предлагает понять самооценку в категории чувство, то есть как устойчивое эмоциональное отношение. По его мнению, именно самооценка играет роль мотива индивида, а также побуждает его к соответствию уровня ожиданий, требований окружающих людей, уровню собственных притязаний.

И.И. Чеснокова говорит о содержательной стороне самооценки. С ним возникновение и развитие таких качеств, как самоуважение, совесть, гордость, тщеславие, честолюбие. А И.С.Кон высказывает мысль о том, что В самоуважение есть производное от процесса самооценивания.[11]

Таким образом, автономность и важность самооценки как компонента самосознания в значительной мере выражена.

Т.А.Рытченко в своих книгах дает следующее определение понятия самооценки: «На основе самопознания у человека вырабатывается

определенное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое выражается в самооценке. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психологических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, а также своего места среди других людей»[61]. Несомненно, в самооценку включаются две стороны человеческого отношения к себе: эмоциональное и ценностное.

По мнению многих авторов, самооценка является составляющей двух компонентов: когнитивного и эмоционального. Так в своих исследованиях М. И. Лисина отмечала, что существует коренное различие между этими компонентами. Когнитивный компонент возникает в результате самостоятельной деятельности личности в ходе ее становления. А эмоциональный – в ходе общения и взаимодействия личности с другими, когда происходит включение ребенка в окружающую среду [24].

М.И. Лисина подчеркивала, что отражение отдельных качеств находится на периферии образа Я, а место его центрального, ядерного образования, называемого «общей самооценкой», занимает «целостное отношение ребенка к себе», которое имплицитно базируется на отношении близких взрослых к ребенку. В случаях, когда взрослые не выражают свое отношение к ребенку, а просто ухаживают за ним, он не выделяет себя, а его самосознание остается неразвитым. О.А. Белобрыкина своими утверждениями подтвердила, что в дошкольном возрасте наблюдается недостаточное формирование адекватной самооценки ребенка. В этот период ребенку требуется удовлетворение потребности во внешней оценке. Он стремится соответствовать ожиданиям взрослого. Именно поэтому, направленность самооценки ребенка опосредствована наличием так называемой идеальной перспективы его развития и ее соотношением с реально существующим положением ребенка, сложившимся в его социальном окружении [51].

Одним из отечественных психологов, изучающих особенности самооценки, был С.Л. Рубинштейн. В своих исследованиях он отмечает особенности самооценки:

- неустойчивость;
- обобщенность;
- направленность преимущественно на внутреннее психическое содержание;
- «духовные, идеологические масштабы самооценки» [45].

Как и другие отечественные исследователи, занимающиеся проблемой самооценки, С.Л. Рубинштейн говорил о взаимосвязи самосознания и самооценки. По его мнению, самосознание - это единство знания и переживания. Именно поэтому при осознании самого себя переживание выступает в качестве внутреннего компонента личности [24].

В своих работах С.Л. Рубинштейн делает вывод, что развитие самосознания может происходить только через взаимодействие с окружающим миром, в результате взаимодействия социумом, а также через разнообразные связи его «Я» с другими конкретными «Я», через осознание изменений в отношениях с людьми и через познание других. Итогом перечисленных взаимоотношений станет сознательное самоопределение человека как «Я» и как личности. Именно это выражается в самосознании человека [55].

Но С.Л. Рубинштейн отличает переживание самосознания от самооценки. По его мнению, самооценка обусловлена мировоззрением, которое определяет критерии, эталоны, нормы оценки. Таким образом, самооценка человека определяется вкладом личности в общественное дело [13].

Важный вклад в изучение проблемы самооценки внес Курт Левин со своими учениками. В своих работах они занимались изучением мотивов, потребностей, уровня притязаний, а также их соотношения между собой.



Исходя из этих и других исследований, можно сделать вывод о соотношении самооценки и уровня притязаний. Теория Карла Роджерса является одной из подобных [25].

Данная теория Роджерса приводит к выводу о том, что внутренняя сущность человека, его самость выражается в самооценке, которая является отражением истинной сути данной личности, его Я. К.Роджерс говорит о взаимосвязи социализации и самооценки человека, которая формируется уже в маленьком возрасте и руководит поведением человека, помогая понять и отобрать из окружающего то, что присуще именно данному индивиду (интересы, профессию, общение с определенными людьми).

Кроме этого, К.Роджерс настаивал на том, что в зависимости от социального окружения самооценка должна меняться. То есть быть не только адекватной, но и гибкой. По его мнению, самооценка — это связанный образ, гештальт, который постоянно находится в процессе формирования и изменяется, переструктурируется при изменении ситуации. [55]

Роджерс подчеркивает значение настоящего времени. По его мнению, люди должны научиться жить в данный момент, ценить его и находить в нем что-то значительное для себя. Только тогда жизнь раскроется в своем истинном значении и только в этом случае можно говорить о полной реализации или, как говорил Роджерс, о полном функционировании личности. В индивидуальном развитии между представлением человека о себе и реальным опытом, состоящим из оценки окружающих и самооценки, может возникнуть конфликт. Как говорил К.Роджерс, причина конфликта - расхождение между самооценкой и оценками окружающих, а также расхождение между самооценкой и тем идеальным представлением о себе, которое человек стремится достичь. Роджерс считает, что выход в большей мере зависит от того, как сложилась самооценка в индивидуальном опыте человека. [26]

Вклад в изучение проблемы самооценки внесли такие ученые как Мейли и Кон. Обобщая их исследования, можно сказать, что они выделяют

"Я" как субъекта, активного, действующего, а также объектное "Я". Объектом рефлексии субъекта становятся разнообразные содержания "Я". Также выделяют аспект проблемы "Я" – идентичность.

В процессе отражения человеком самого себя формируется Я - образ. И.С. Кон понимает "образ Я" как социальную установочную систему, которая позволяет представить структуру образа как некоторую систему когнитивных, эмоциональных, поведенческих признаков [26].

У.Джеймс заметил, что «наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить». (С Берне)[13]. Он вывел формулу, в которой самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь. По его мнению, каждый человек сам выбирает для себя критерии оценивания успешности своей жизни. Но выбирая их, индивид не может игнорировать реальные факты. Например, карлик не сможет считать себя великаном по ряду фактов, так же, как и слабый не может считать себя сильным. Кроме оценки личностью самой себя есть и оценка окружающих людей, так как человек существо социальное. Если индивид стремится получить одобрение от других, он должен соответствовать общепринятым нормам. У.Джеймс также говорил о том, что в детстве большую роль в формировании самооценки отводится родителям. Если они часто пренебрегают ребенком, дают негативные суждения, то и самооценка ребенка будет негативной [13].

В зарубежной психологии самооценку рассматривают как часть Я-концепции. Р. Бернс в своей книге «Что такое Я-концепция» приводит определение Я-концепции: «Я-концепция — это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя». (Бернс, 1986, с. 30—31). С точки зрения, Р.Бернса понятие Я-концепция означает все

представление человека о себе, которое возникает вместе с их оценкой. Роль самооценке отводится во втором компоненте, связанным с эмоционально-ценностным самоотношением. Самооценка выполняет роль нужного компонента, но независимого статуса у нее нет. В итоге самооценку отождествляют с самоотношением, что является неточным [13].

З.Фрейд говорил о том, что формирование нормальной самооценки является невозможным. Потому что внутри личности постоянно происходит конфликт между подсознательным и внешними запретами, которые необходимо регулировать. В структуре личности он выделял три компонента: Я, Сверх-Я, Оно. Так как в Сверх-Я содержатся идеальные суждения, то это оказывает давление на Я и приводит к конфликту, о котором говорилось выше. Хотя Фрейд и не рассматривал самооценочные суждения, в его теории были описаны эмоции, возникающие у человека в ходе конфликта двух компонентов личности, направлены на саму личность. Например, чувство стыда, вины. Следовательно, Сверх-я будет включать в себя критическую самооценку, то есть соотношению собственных мыслей с родительскими и общественными запретами [69].

Психоаналитическая школа развивалась по нескольким направлениям. Одним из последователей Фрейда была Карен Хорни. Своих работах она считала основным моментом самосознания условные и иллюзорные представления человека о себе. При этом, по ее мнению, создается «идеальное Я», которое позволяет чувствовать личности себя в псевдобезопасности. Таким образом, для Хорни самосознание человека – это взаимодействие «реального Я» и «идеального Я». Кроме этого, не исключается влияние родителей на формирование отношения человека к самому себе [55].

Развивая взгляды З. Фрейда, подход Э.Эриксона обращен к социокультурному контексту становления идентичности. По мнению автора, идентичность – это процесс организации жизненного опыта в индивидуальное «Я», который продолжается на протяжении всей жизни

человека и фактически означает внутреннюю уверенность в направлении своего жизненного пути. Идентичность понимается как сложное личностное образование, состоящее из представления о своей временной протяженности, стремлении к непрерывности жизненного опыта, чувства собственной уникальности, тождественности самому себе, целостности и устойчивости собственного «Я» и внутреннюю солидарность человека с социальными, групповыми идеалами и стандартами. Эриксон говорит о том, что идентичность совпадает с тем, что различные авторы называют «Я-концепцией», «Я-системой» или «Я-опытом» [70].

В зарубежной литературе есть пять подходов к пониманию самооценки, которые являются основными. А.В. Гайфулин в своей статье описывает их так [24]:

1. Самооценка, как самоотношение, является суммой конкретных оценок, Самоотношение связанных с различными аспектами Я-концепции.
2. Самооценка, как самоотношение, как интегральная самооценка конкретных аспектов, распределенных между собой по значимости для каждого человека. Некоторые исследователи считают, что в таком подходе можно усомниться вследствие отсутствия прямых доказательств. Возможно, такая путаница, связанная с неразработанностью понятия субъективной значимости, а также возможным взаимодействием значимости и самооценки.
3. Самооценка, как самоотношение, представляет собой иерархическую структуру, с частными самооценками, распределенными по сферам личностных проявлений и составляющих обобщенное «Я», которое находится на верху иерархии.
4. Самооценка, как самоуважение, понимается как самостоятельная переменная, имеющая свою особую природу. Так, С. Куперсмит и М. Розенберг рассматривают самоотношение как своеобразную личностную черту, малоизменяющуюся от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту. В основе устойчивости общего самоуважения, как предполагается, лежат два основных внутренних мотива: мотив самоуважения и потребность

в постоянстве образа. Мотив самоуважения определяется как «личная потребность» сделать максимальным переживание положительных и минимальным отрицательных установок по отношению к себе.

5. Самоотношение – как чувство, включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие и т.п.). Исследователи Л. Уэлс и Дж. Марвелл, проанализировавшие различные концепции обобщенной самооценки, выделили три основных понимания самоотношения:

1. Любовь к себе.
2. Самопринятие.
3. Чувство компетенции [24].

К. Роджерс рассматривает самопринятие как принятие себя в целом, вне зависимости от своих свойств и достоинств, а также выделяет самооценку – отношение к себе как носителю определенных свойств и достоинств. Однако если в обзоре Уэлса и Марвелла представлены различные понимания глобальной самооценки как единого и целостного образования, то К. Роджерс рассматривает самопринятие и самооценку как два аспекта самоотношения, которые разбиваются на две подсистемы: самооценочную и эмоциональную. В то же время большинство исследователей представляют аффективный процесс как оценочный, описанный в терминах эмоций [5].

По мнению Л.С. Выготского, самосознание – это социальное сознание, перенесенное внутрь. Сознание означает совместное знание. Это знание в системе отношений. А самосознание – это общественное знание, перенесенное во внутренний план мышления [11].

Правильность образа «Я» связана с самооценкой личности, другими словами оценкой личностью самой себя, а также своих возможностей и качеств, и места в социуме. Это одна из важных сторон самосознания личности.

Самооценка проявляет себя не только в мыслях и словах человека о себе, но и в его отношении к успехам других людей. Следовательно, одной из функций самооценки является регуляция личности [15].

Самооценка измеряется по следующим параметрам:

- правильная или ложная;
- относительно высокая или низкая;
- устойчивая или неустойчивая [43].

При дифференцированной самооценке личность может осознавать и выделять сильные стороны в своей жизни и те, где возможности его незначительны.

В некоторых исследованиях считается, что между уровнем межличностной аттракции и уровнем самооценки существует связь, а также, что повышение уровня межличностной аттракции влияет на повышение уровня самооценки личности.

Важную роль отводят самооценке в управлении человека своим поведением, определение уровня притязаний, обеспечивает уверенность в себе, а также успешность деятельности. Процесс становления самооценки не является окончательным, потому что постоянно развивается [21].

Целостная самооценка формируется на основе самооценок отдельных сторон ее психического мира, что является результатом самопознания и самоотношения индивида.

Основная функция самооценки в жизни каждого человека - она является необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. В ряде случаев самооценка не всегда бывает адекватной и соответствует действительности. Это связано с тем, что многое из того, что люди о себе думают неверно [23].

Несмотря на схожесть, психологические понятия самооценки и Я-концепции отличаются. Я-концепция представляет набор скорее описательных, чем оценочных представлений о себе. Но части Я-концепции могут быть окрашены положительно или отрицательно. Понятие самооценки всегда связано с тем, как человек оценивает себя и свои собственные качества. Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее

ядру. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности [26].

Самооценка может быть трех видов: заниженной, завышенной, адекватной. В зависимости от вида самооценки в определенной ситуации человек поведет себя так, как позволяет его самооценка. Это подтверждает теорию о том, что самооценка регулирует поведение человека.

Человек с завышенной самооценкой обладает идеализированным представлением о себе, своих возможностях, своей значимости в окружающем мире. Кроме этого, отказывается признавать свои ошибки, лень, недостаток знаний, неверное поведение, на критику реагирует агрессивно.

Признаки завышенной самооценки ребенка [57]:

- 1) Выбирает задачи, которые ему явно не по силам. После неуспеха продолжает настаивать на своем или тут же переключаются на самую легкую задачу, движимый мотивом престижности.
- 2) Часто расхваливает себя, но зато охотно критикуют все, что делают другие.
- 3) Считает, что всегда прав. Мнение окружающих на его счет его абсолютно не интересует.
- 4) Успехи объясняет собственными способностями, а неудачи — это случайные стечения обстоятельств или предвзятое отношение окружающих
- 5) Умеет самоутвердиться за чужой счет.
- 6) Подчеркивает свои достоинства перед тем, кого оценивает ниже себя.
- 7) Демонстрирует заносчивость и неуместную амбициозность.
- 8) Проявляет «слепоту» к собственным недостаткам.

Признаки низкой самооценки ребенка [57]:

- 1) Избегает выполнения задания либо решения проблемы, даже не попробовав справиться с ней. Зачастую это сигнализирует о его боязни неудачи либо наличии у него чувства беспомощности.

- 2) Вскоре после начала выполнения задания или игры ребенок выходит из нее, отказываясь от завершения выполнения при появлении первых признаков вероятной неудачи.
- 3) Если он чувствует, что может проиграть, либо же проявить себя как слабый игрок, он начинает жульничать или привирать.
- 4) У него проявляются признаки регресса: он начинает вести себя как маленький ребенок либо дурачиться. Такое поведение вызывает у сверстников желание дразнить и издеваться над ребенком — тем самым к уже нанесенному урону добавляется еще и чувство обиды и оскорбления.
- 5) Он начинает руководить, выдавать распоряжения либо же, напротив, проявляет упрямство — все это способы скрыть чувство несостоятельности, крушения надежд и собственной неспособности справиться с поставленными задачами.
- 6) Он находит себе оправдания («Учитель глупый»), либо преуменьшает важность событий («Мне все равно не очень понравилась эта игра») — эти объяснения он использует для того, чтобы переложить вину либо на других людей, либо же на внешние силы.
- 7) Оценки в школе стали хуже, либо ребенок потерял интерес к прежним увлечениям.
- 8) Он избегает общения с людьми, меньше общается с друзьями или не общается совсем.
- 9) У него случаются частые смены настроения: он демонстрирует уныние, разочарование, плачет, у него случаются вспышки ярости, либо же, напротив, ребенок чрезмерно тихий.
- 10) Отпускает в свой адрес критические замечания типа: «Я никогда не делаю ничего так, как надо», «Меня никто не любит», «Я неприятен окружающим», «Все это моя вина» либо «Все умнее, чем я».
- 11) Не способен принять ни критику, ни похвалу.
- 12) Начинает слишком сильно беспокоить мнение о нем других людей, либо он становится слишком ранимым.



13) Легко поддается негативному влиянию сверстников: он принимает и повторяет их поведение и пренебрежительное отношение к школе, прогуливает уроки, ведет себя дерзко, начинает воровать в магазинах либо пробует курить, употреблять алкоголь, наркотики.

14) Он либо всегда готов помочь с домашними делами, либо же, напротив, помощи от него не дождешься.

15) Многие дети с низкой самооценкой могут объяснять свой успех в жизни простой удачей, судьбой либо другими обстоятельствами, которые неподвластны их собственному контролю, тем самым разрушая чувство уверенности в себе и снижая шансы достижения успеха в будущем. В случае, если такие дети совершают ошибку, то ищут причину этого где-то на стороне, но не в самом себе. Вследствие этого таким детям сложнее создавать новые и более успешные стратегии своих действий, либо обращаться за помощью и советом.

Признаки адекватной самооценки у ребенка [57]:

1) Ощущает собственную важность и нужность.

2) Создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания.

3) Доверяет себе, но способен просить о помощи.

4) Уважает других, их взгляды.

5) Не прячется от трудностей.

6) Готов принять собственный неуспех.

7) Воспринимает сложности как временные.

8) Манера разговора и лицо отражают удовольствие от жизни.

9) Легко, прямо и честно говорит о своих достоинствах и недостатках.

10) Испытывает комфорт, говоря и выслушивая комплименты, выражение симпатии и одобрения.

11) Открыт для критики, спокойно к ней относится, признает свои ошибки.

12) Приемлет юмор.

13) Не боится взяться за что-то новое.

14) Хочет и умеет исправлять свои ошибки.

15) Умеет постоять за себя.

16) Умеет отвечать за себя [57].

Аффект неадекватности самооценки - психическое состояние, которое возникает, как попытка людей с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. В результате это становится причиной нарушения взаимоотношений с другими людьми. В случае переживания обиды, несправедливости человек чувствует себя хорошо, считает себя пострадавшим или обиженным. Это исключает недовольство самим собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется, и отпадает необходимость изменить ее. Таким образом, аффект неадекватности - это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно: коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений [65].

Адекватная самооценка обеспечивает соответствующий уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Личность с такой самооценкой более оптимистична и активна, а также успешна в жизни. Поэтому следует стремиться к развитию адекватной оценки личности самой себя [45].

Известно, что самооценка служит источником пополнения знаний человека о себе, но знаний особых, прошедших, если можно так сказать, ценностную экспертизу, в силу чего имеющих более высокий порядок.

Для разведения в значении понятий самооценка и самопринятие Л.В.Бороздина приводит мнение Р. Уайли. Согласно ему, самооценка основывается в большей степени на сопоставлении субъектом своих достижений с успехами окружающих, т.е. на социальном сравнении. Самопринятие же является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой, формирующейся в процессе «онтогенеза», а также путем сознательных усилий. Самооценивание и симпатию к себе можно рассматривать как достаточно независимые друг от друга. То, что

люди чувствуют по отношению к себе, вовсе не обязательно определяется тем, насколько хорошими они считают себя. Человек способен любить себя, даже если его самооценка низка по каким-то важным качествам, и, наоборот, он может испытывать к себе антипатию при наличии у него высокой самооценки [3].

## **1.2. Особенности самооценки в младшем подростковом возрасте**

В период школьного обучения личность охватывает несколько этапов возрастного развития. В этот период основные сферы личности, поэтому самооценка не является исключением. Самооценка формируется в процессе общения и деятельности личности. Кроме этого, самооценка определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения, деятельности. Школьник под воздействием оценочных суждений других начинает относиться определенным образом к самому себе и собственным результатам деятельности. На каждом возрастном этапе личностная самооценка имеет свои особенности и претерпевает некоторые изменения [24].

В своей работе Л.И. Божович говорит о том, что верное становление самооценки человека – это важнейший фактор правильного развития личности ребенка [34].

В процессе обучения и воспитания школьник начинает под воздействием оценочных суждений окружающих относиться конкретным образом к реальным результатам своей учебной деятельности, к себе как личности. С возрастом он все с большей определенностью различает свои действительные достижения и то, чего он мог бы достичь, обладая определенными личностными качествами. Так у ученика в учебно-воспитательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей — один из основных компонентов самооценки [25].

В самооценке отражаются представления ребенка об уже достигнутом, и проект его будущего, играющий огромную роль в саморегуляции его поведения и учебной деятельности.

М.И.Лисина в своих исследованиях делает вывод о том, что дети с достаточно точными представлениями о себе воспитываются в семьях, где происходит совместное времяпровождение с родителями. Они уделяют им достаточное количество времени, а также положительно оценивают их физические и умственные данные, но не считают уровень их развития выше, чем у большинства детей их возраста и прогнозируют хорошую успеваемость по предметам в школе. Есть и отличие между детьми с адекватной и заниженной самооценкой в поощрении и наказании. Первых детей часто поощряют, но не используя для этого материальные вещи, то есть подарки. А наказывают в основном отказом от общения с собой и другими людьми. Когда у ребенка заниженное представление о себе, то это значит, что в его семье родители с ним не занимаются, но требуют от него послушания. Нередко или почти постоянно низко оценивают его действия и качества, часто упрекают, наказывают, иногда при посторонних людях. Кроме этого, не ожидают от них успехов в школе и значительных достижений в будущем. В семьях, где считают своих детей более развитыми, чем их ровесники, часто поощряют, особенно подарками, материальными ценностями, хвалят при других детях и взрослых и редко наказывают, относят к детям с завышенными представлениями о себе. Родители уверены в том, что по предметам школе они будут отличниками[67].

Выше сказанное свидетельствует о том, что самооценка является сложным личностным образованием. В ней отражается то, что ребенок узнает о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств[13].

Этапы становление самооценки условно можно разделить на следующие этапы:

1 этап - от рождения до 18 месяцев. На этом этапе формируется основа позитивного самоощущения, приобретение чувства доверия к окружающему миру, позитивного отношения к самому себе.

2 этап - от 1,5 до 3-4 лет. На данном этапе ребенок осознает свое начало и самого себя, способного активно действовать и принимает это. Кроме этого, в этом возрасте у детей развивается чувство автономности или чувство зависимости от того, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности. Чем ребенок более самостоятельный, более любознательный, тем более высокой самооценкой он обладает.

3 этап - от 4 до 6 лет. В данный период возрастного развития ребенок впервые представляет, кем он может стать, каким человеком. Кроме этого, в это время развивается либо чувство вины, либо чувство инициативы. Это зависит от того, насколько благополучно идет социализация ребенка, какие правила поведения ему предлагаются и насколько строго родители контролируют его.

4 этап - школьные годы от 6 до 14 лет. На данном отрезке времени идет развитие чувства трудолюбия, способности к самовыражению в продуктивной работе. Опасностью данного этапа является неумение выполнять определенные действия, низкий статус в ситуации совместной деятельности. Это приводит к появлению чувства собственной неадекватности. Следовательно, ребенок низко оценивает свою способность участвовать в какой-либо деятельности [24].

Можно сказать, что дошкольник видит себя глазами близких взрослых, его воспитывающих. Если оценки и ожидания в семье не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, его представления о себе окажутся искаженными. Самооценка, которая складывается у ребенка в семье, существенно сказывается на установке, с которой он приходит в школу [25].

При поступлении ребенка в школу на формирование его представлений о себе влияет и оценка учителя, а также сверстников. Так как ведущей деятельностью становится учеба, то вся деятельность ребенка

оценивается в баллах. Появляются отличники, ударники, троечники, двоечники [57].

По исследованиям М.И.Лисиной, все младшие школьники опираются на оценку учителя. От оценки зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и школьная дезадаптация. Непосредственно влияет школьная оценка и на становление самооценки. На этапе младших классов оценка успеваемости становится оценкой личности в целом, а также определяет социальный статус ребенка в школе. Поэтому можно сделать следующий вывод: у отличников и некоторых ударников складывается завышенная самооценка. У двоечников и троечников оценки снижают их уверенность в себе, и их самооценка развивается своеобразно [46].

А.И.Липкина проводила исследования динамики самооценки в начальных классах. Изначально ученики 1-2 классов не соглашались с учителем и другими людьми, что они являются отстающими и делают задания на неудовлетворительные оценки [46].

По данным М.Э. Боцмановой и А.В. Захаровой, описывая качества наиболее популярных одноклассников, учащиеся начальной школы указывают в первую очередь на ум и знания. Для развития у детей адекватной самооценки и чувства компетентности необходимо создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки. Учителя, отличающиеся высоким профессиональным мастерством, стремятся не только содержательно оценивать работу учеников (не просто поставить отметку, а дать соответствующие пояснения), не только обучить их единым принципам оценки, но и донести свои положительные ожидания до каждого ученика, создать положительный эмоциональный фон при любой, даже низкой оценке. Они оценивают только конкретную работу, но не личность, не сравнивают детей между собой, не призывают всех подражать отличникам, ориентируют учеников на индивидуальные достижения — чтобы работа завтрашняя была лучше вчерашней. Они не захваливают

хороших учеников, особенно, тех, что достигают высоких результатов без особого труда. И наоборот, поощряют малейшее продвижение в учении слабого, но старательного ребенка [57].

Но на формирование самооценки в младшем школьном возрасте влияет не только оценка его успеваемости. Одним из важнейших факторов является стиль семейного воспитания, а также принятые в семье ценности. Дети с адекватной самооценкой растут в семьях, где внимание к личности ребенка и его интересам сочетается с достаточной требовательностью. В таких семьях не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает. В семьях, где растут дети с заниженной самооценкой, родители уделяют недостаточное количество внимания. Именно поэтому дети пользуются дома большей свободой. Такую свободу можно назвать, так как это следствие равнодушия родителей к своим детям. По мнению Г.А. Цукерман, ценности детей и их родителей полностью совпадают в 1-м классе и расходятся к 4-му классу. Дети с высоким уровнем притязаний, завышенной самооценкой и высокой мотивацией рассчитывают только на успех и вместе с мамой или бабушкой переживают четверку как трагедию. Их представления о будущем только оптимистичны [68].

У младших школьников постепенно возрастает самокритичность и вместе с этим требовательность к самому себе.

Кроме выше перечисленного, у младших школьников возрастает и самостоятельность самооценок. Если самооценки первоклассников почти полностью зависят от оценок их поведения и результатов деятельности учителем, родителями, то ученики вторых и третьих классов оценивают достижения более самостоятельно, делая предметом критической оценки и оценочную деятельность самого учителя [68].

Л.В.Бороздина представляет данные, полученные в 1970-х гг., о наличии образа «Я» у детей до года. Это проявилось путем узнавания себя в зеркале. Такой тест выполнялся с испытуемыми в возрасте от 16 до 22 месяцев. Мать незаметно наносила губной помадой красное пятнышко на нос

ребенка, делая вид, что вытирает ему лицо. И если ребенок тянулся рукой не к изображению в зеркале, а к собственному носу, самоузнавание считалось состоявшимся. Ясно, что ребенок в возрасте до года имеет образ себя, как и младший школьник. Но младший школьник обладает отношением к себе, как усвоенное отношение других к нему. Если говорить о дошкольнике, то он не способен выполнить функцию самооценки, в лучшем случае он актуализирует оценочную позицию окружающих применительно к себе. Как показывают некоторые отечественные исследования самооценки, есть основания полагать, что самооценка несформированна и у детей более позднего возраста. Например, данные В.Г. Щур (1982), а также С.Г. Якобсон и Т.И. Фещенко (1997), где детей просили провести самооценку с помощью методики «Лесенка»: испытуемым предъявлялась нарисованная лестница из 11 ступеней с пояснением, что внизу помещаются плохие дети, на 6-й ступени — средние, наверху — хорошие. В итоге эксперимента дети продемонстрировали неспособность выполнить задачу самооценки, так как все обследуемые 6—7 лет ставили себя на крайнюю верхнюю ступеньку. Самооценка, как рациональное позднее образование появляется в подростковом возрасте. Е.И. Савонько доказал это свои опытами, где был убедительно показан момент перехода ребенка в его поведении с внешней оценки на самооценку. По последним данным, исследователи Бороздина и Пукинская показали, что самооценка есть в наличии уже у детей в возрасте десяти лет, справляющихся с методикой Дембо—Рубинштейн, оказывающихся в состоянии не только заполнить графические шкалы, но так или иначе обосновать проставленные позиции [3].

Попрядухина Н.Г., анализируя результаты проведения методик для исследования самооценки, делает выводы о том, что в младшем школьном возрасте преобладает завышенный уровень самооценки. Это подтверждается тем, что школьники самоуверенны, склонны переоценивать собственную внешность и умение многое делать своими руками. Младшие подростки все еще склонны к завышению, сохраняется переоценка собственных умений,



излишняя самоуверенность, склонны преувеличивать свои умственные способности. В старшем подростковом возрасте самооценка проявляет себя более адекватной и устойчивой. Такая тенденция наблюдается и в юношеском возрасте [61].

Примерно в 11 - 12 лет у детей возникает интерес к своему внутреннему миру и происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Для самого себя подросток открывает свой внутренний мир. Самооценка в подростковом возрасте является низкой по общему уровню и очень неустойчивой. На все это влияют сложные переживания, которые связаны с новыми межличностными взаимоотношениями, оценкой своих личностных черт. Всё это оценивается и анализируется подростками пристрастно. Такой процесс происходит из-за того, что подросток пытается понять себя, узнать каким он хотел бы быть. В этом деле ему помогают друзья, в которых он смотрится, как в зеркало, в поисках сходства, и отчасти близкие и взрослые. Личностная рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают искренность в общении с ровесником, нередко дневники начинают вести именно в этот период [61].

Подростки, изучая себя, представляют, что и другие люди тоже постоянно наблюдают за ними, оценивают их. Это явление в западной психологии называют «воображаемой аудиторией». Имея воображаемую аудиторию, подросток чувствует себя в центре внимания окружающих, иногда даже совершенно незнакомых прохожих на улице. Он все время открыт чужим взглядам, что усиливает его ранимость [71].

В подростковом возрасте происходит смена определяющей сферы. Особое влияние на самооценку оказывает взаимодействие с людьми. На это влияет особенности развития подростка, так как в этот период важно интимно-личностное общение. [24] С. Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самооценки у подростков, пишет о том, что этот процесс проходит все стадии от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке. В процессе

развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт — к характеру в целом. С этим связаны осознание — иногда преувеличенное — своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне (Рубинштейн С. Л., 1989).

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру[21].

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р. Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств. В. Кваде, В. П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения [43].

Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку — низкая психологическая устойчивость (Кваде В., Трусов В. П., 1980).

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от

фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности — их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются также и их суждения относительно своих недостатков [57].

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим [80].

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты — доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться [81].

Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего "Я?" для юноши-старшеклассника выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне.

Содержание самооценок девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми. Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков,

определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них. У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу.

Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

Необходимость реконструкции телесного образа Я, построение мужской или женской "родовой" идентичности и постепенный переход к взрослой генитальной сексуальности являются одними из основных задач периода пубертатного развития. Этими задачами во многом и определяется развитие Я-концепции подростков, и в частности их самооценка [78].

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, т. е. вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности, и наконец личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

По данным В. Н. Куницыной, в образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда и прическа и выразительное поведение. С возрастом увеличиваются объем и адекватность оцениваемых признаков; расширяется круг используемых категорий и понятий; снижается категоричность суждений и появляется большая гибкость и разносторонность; в физическом облике другого человека, его одежде,

прическе начинают отмечаться признаки, отражающие характер, своеобразие, индивидуальность, неповторимость. Восприятие подростком других людей может быть обусловлено как объективными, так и субъективными факторами: характером эмоционального отношения к воспринимаемому человеку, степенью развития познавательных способностей подростка, его умственным развитием, эмоционально-психическим состоянием и прошлым опытом. Установка воспринимать других людей определенным образом может быть обусловлена также индивидуальными особенностями подростка, влиянием на него группового мнения и сложившихся в обществе стереотипов [61].

Экспериментально доказано, что восприятие физического облика другого человека в сознании подростка затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Так, именно в этот возрастной период, когда происходят важнейшие преобразования в организме, когда внешний облик подростка и его физические черты начинают сильно волновать подростка, тогда соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе.

Осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма).

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов,

активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие — что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку. Известно, что начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказались пять: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение и социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важны для оценки родителей, а три другие — для сверстников.

Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям.

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

Одной из основных особенностей, характеризующих самооценку подростков, является все более углубляющаяся эмансипация их самооценки, т. е. стремление подростков формировать свою самооценку независимо от оценок других людей. Не оспаривая это положение, все-таки следует признать, что человек всегда находится в различного рода социальных взаимодействиях и ему невозможно избежать определенной зависимости от оценки ближайшего окружения.

Развитие самооценки в процессе общения неоднократно доказанная теория "зеркального Я" Ч.Кули о позитивном отношении значимых других как одной из основных детерминант уровня самооценки справедлива и для самооценки подростков.

Среди четырех источников социальной поддержки: родители, учителя, одноклассники, близкие друзья — родительская поддержка и отношение одноклассников наиболее полно влияют на самооценку подростка.

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленных как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышения влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков. Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Смысл этой отстройки состоит в том, что родительская точка зрения начинает восприниматься лишь как некоторая возможная точка зрения на "себя" [57].

Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке.

Однако при всем этом нельзя сказать, что у подростков происходит отчуждение от родителей. На вопрос, где они чувствуют наибольшую

защищенность, ответ "в семье" встречается почти так же часто, как и ответ "среди друзей" [26].

Опираясь на выводы исследований Розенберга, Куперсмита и Бахмана, направленных на установление зависимости между формированием Я-концепции и взаимодействием внутри семьи, Гекас исследовал степень влияния, контроля и поддержки со стороны родителей на самооценку подростков. И в результате исследователь сделал вывод, что оба эти фактора, как общее выражение заинтересованности родителей в ребенке, положительно влияют на его самооценку. Данное предположение полностью подтверждается и практикой (Бернс Р.).

Другие исследования выявили при этом, что поддержка семьи и принятие ребенка и его устремлений родителями в наибольшей степени влияют на уровень его общей самооценки, а школьные успехи и некоторые факторы, связанные с учителями (например, когнитивно-эмоциональное принятие учителем подростка), значимы лишь для самооценки способностей. В исследованиях также отмечается, что теплое, внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Жесткое, негативное отношение родителей имеет обратное действие: такие дети, как правило, сфокусированы на неудачах, они боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях, кроме того, им присущи такие черты характера, как агрессия и грубость, а также высокий уровень тревожности. Кроме непосредственного влияния родительской оценки и их эмоционального отношения к ребенку, большое значение на формирование самооценки имеет стиль общения в семье. Так, два выделенных вида стиля общения, "симметричный" и "асимметричный", различным образом влияют на самооценку подростков [53].

Симметричный стиль предполагает общение членов семьи, основанное на партнерских началах. Такое общение способствует формированию у



ребенка системы собственных критериев самооценивания, поскольку самоуважение подростка поддерживается не только уважительным отношением родителей, но также оценкой эффективности его деятельности. В дальнейшем это является фактором, способствующим эмансипации самооценки подростка [34].

Асимметричный же стиль общения в семье предполагает ограничение участия ребенка в подготовке и принятии решений, что ведет в дальнейшем к формированию у него неблагоприятного самоотношения и образа Я.

Следует отметить, что самооценка зависит и от типа воспитания в семье: директивного, демократического, попустительского отношения к ребенку. Такие формы воспитания как скрытая гипопротекция, эмоциональное отвержение, жестокость и доминирующая гиперпротекция способствуют формированию низкой самооценки, в то время как потворствующая гиперпротекция в своем проявлении способствует формированию неадекватной завышенной самооценки.

Таким образом, рассматривая процесс формирования самосознания и самооценки как результат усвоения молодым человеком определенного жизненного опыта, мы видим, что влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом необходимо отметить, что формирование самоотношения младшего подростка определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой [55].

### **1.3. Групповое психологическое консультирование как средство формирования адекватной самооценки пятиклассников**

Психологическое консультирование — профессиональная помощь клиенту в поиске разрешения его проблемной ситуации. Психологическое консультирование ориентировано на психически здоровых людей, попавших в сложную жизненную ситуацию или желающих улучшить качество жизни.

М.А. Гулина дает следующее определение: «Психологическое консультирование – это помощь индивидууму в исследовании его проблемы, прояснении конфликтующих между собой точек; поиск новых, альтернативных способов совладения с ситуацией, помощь людям в их помощи самим себе».

Одной из целей консультативной помощи является повышение управления клиентом своей жизнью, а также повышение способности клиента решать проблемные ситуации самостоятельно и эффективно.

В процесс психологического консультирования обязательно включается обучение клиента видению своих проблем, способов их разрешения. Для этого нужно привнесение в его жизнь новых ценностей, ставящих перед ним необходимый для достижения идеал; альтернативных ракурсов видения жизни, выявляющих «падшее» состояние клиента; способности вырабатывать решения собственных проблем, опираясь на качественные методы реализации решения и реализовать их на практике [56].

Одним из видов психологического консультирования является групповое психологическое консультирование.

В литературе выделяются типичные эффекты группового консультирования:

- расширение сферы осознания человеком самого себя;
- усиление внимания к своим отношениям с другими людьми;
- возникновение стремления принимать нестандартные, творческие идеи партнеров по общению, а не реагировать на эти идеи как на угрозу;

- более конструктивные решения межличностных разногласий и проблем;
- повышение самооценки;
- усиление чувства общности с другим людям и окружающим миром в целом [34].

Главной задачей группового психологического консультирования является создание условий способствования полному самовыражению клиента, а также создание условий для преодоления клиентом чувства отдаленности от социума [34].

Самооценка – это одно из наиболее важных условий формирования маленького человека во взрослую личность. Благодаря этому, у человека вырабатывается потребность соответствовать окружающим и их оценкам своей личности. Важным является и то, что самооценка порождает желание соответствовать своим собственным оценкам. Адекватная самооценка – это не просто знание своей личности, а скорее определенное отношение к себе, как к личности в целом. Самооценка обеспечивает устойчивое постижение личности как отдельного субъекта [23].

М.Феннел говорил, что самооценка – центральное звено произвольной саморегуляции, которая обуславливает направленность и активность индивида, его позицию в отношении среды и социума.

Р.Немов считал, что устойчивость личности в ситуации изменений обеспечивается именно благодаря самооценке [1].

Именно поэтому, формирование адекватной самооценки человека очень важно для отношений с другими людьми, успешности в любом виде деятельности.

К психологическим условиям формирования адекватной самооценки относят: вступительную беседу, устные взаимные характеристики учащихся, ролевая игра, метод психорисунков, групповая. Эти условия были рассмотрены в работе И.А.Слободянюка. Он говорил, что иногда случайная фраза может привести к сдвигу в самооценке, а «в дальнейшем может стать

одним из устойчивых состояний его психики, инвариантным условием, определяющим формирование его личностных качеств» (И.А.Слободянюк, 1989). Однако А.И.Липкина нашла недостатки в данных условиях. К ним она относит большой объем устных обсуждений, которые не позволяют в достаточной мере задействовать всех учащихся. Взамен этому, А.И.Липкина предлагает заменить их взаимным письменным рецензированием. Она делает вывод, что в школьном возрасте на Я-концепцию влияет уровень осуществляемой подростком учебной деятельности. Представление об уровне выполнения данной деятельности, о требованиях, которым она должна удовлетворять, складывается у школьника в процессе анализа и оценивания сделанной им работы учителями (И.А.Слободянюк, 1989).

Р.Бернс выделяет ряд условий, которые должны быть созданы в школе для развития позитивной Я-концепции учеников, которая в свою очередь необходима для коррекции заниженной самооценки: психологическая поддержка со стороны учителя, воспитание дисциплинированности учащихся, акцент на способности ученика, установление реалистических целей, развитие реалистической самооценки у учащихся, формирование способности к самоодобрению, позитивная Я-концепция самого учителя, применение в работе учителем принципов, основанных на психотерапии К.Роджерса: эмпатии, искренности, доверии, безусловного позитивного отношения к ученику. Ведущая роль в формировании самооценки учебной деятельности учащимися принадлежит педагогической оценке. Оценка педагогом основывается на сопоставлении настоящих успехов в учебной деятельности с прошлыми, а не на сравнении учащихся друг с другом [56].

Подросток чувствителен к внешней оценке. По мнению, А.И.Липкиной на формирование самооценки в младшем подростковом возрасте влияют: повышение значимости оценок окружающих людей и ориентация на свои собственные внутренние критерии оценивания. Однако процесс формирования самооценки не останавливается в подростковом возрасте, а продолжает свое развитие и в юности [81].

Бурамбаева Д.А. в своей статье «Формирование самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности» предлагает возможные методики для диагностики уровня самооценки. Такие как: Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси; Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн; Методика «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы И. А. Баева. В результате проведенной диагностики автор статьи делает вывод о том, что уровень самооценки зависит от уверенности в себе и психологической защищенности. Именно поэтому формирование адекватной самооценки подросток проводилось с учетом взаимовлияния данных факторов. Использовалась дискуссия, игра, беседа, работа в группах, анализ конкретных ситуаций, психогимнастические упражнения [4].

Шерина Е.А. в своей статье об опыте работы с подростками пишет, что целью ее деятельности является помощь подросткам в самопознании, в раскрытии своих сильных сторон и слабых сторон, в развитии адекватной самооценки. Для достижения цели была разработана программа групповых занятий с элементами психологического тренинга. В ходе анализа выяснилось, что самыми значимыми и интересными для подростков стали упражнения игрового характера. Такие как: «я – хозяин», «листок за спиной», «Горячий стул», «светский прием». По словам подростков, именно эти упражнения помогли им совершить небольшой прорыв в понимании и оценке себя.

В книге «Практическая психология в школе» приводятся примеры психологического консультирования подростков с заниженной самооценкой. Автор говорит о том, что действенными для начала сеанса оказались упражнения с элементами телесной терапии. Их важность заключалась в том, что именно благодаря им участники расслаблялись и были готовы работать дальше над своей проблемой. В книге предложены следующие упражнения: "Походка", "Яблоко", "Интегративное дыхание". Кроме упражнений с элементами телесной терапией, эффективными являются игровые

упражнения, позволяющие клиенту лучше понять себя самого. Например, "Нарисуй автопортрет!", "Я - хороший, я - плохой", "Письма к самому себе", "Опора на самого себя", "Покричи на самого себя". Основную часть психологического консультирования занимали беседы, дискуссии. В процессе этого вида деятельности психолог-консультант транслирует теплое, принимающее отношение к клиентам [78].

Карсканова Т.Ю. предлагает в своей работе программу с элементами арт-терапии. Арт-терапия - направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, которое основано на изобразительном творчестве клиентов. Арт-терапия может наряду с музыкальной терапией, драмтерапией и танцевально-двигательной терапией. Сложность арт-терапии является необходимость иметь широкий выбор различных изобразительных материалов. Нужно обзавестись не только краски, карандаши, восковые мелки, пастель, но также журналы, цветная бумага, фольга, текстиль, глина, пластилин, тесто для лепки, песок с миниатюрными деревом и другие материалы. Кроме этого, используемые листы бумаги должны быть разных форматов и оттенков [77].

Особенность метода арт-терапии для современного мира состоит в том, что в основу данного метода легли невербальные способы самовыражения и общения человека. Во время творчества правое полушарие мозга активно работает. В отличие от этого метода, современная цивилизация требует преобладания в работе левого полушария, то есть вербальной системы общения. Но, как известно, гармоничное развитие личности предполагает равноценное развитие обоих полушарий, а также межполушарное взаимодействие.

Коррекционно-развивающая программа, предложенная Карскановой Т.Ю., включает в себя [33]:

- Изотерапия: Рисунок себя.
- Работа с пластилином.
- Победа над страхом.

- Графическая музыка.
- Упражнение « Путь к цели».
- Сказкотерапия.

Подводя итог, можно сделать вывод, что эффективность формирования адекватной самооценки младших подростков будет зависеть от совокупности условий: поэтапность формирования самооценки, наличие психологической поддержки подростков и их семей, заинтересованность клиентов в консультативной работе [39].

## Выводы по Главе I

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Исследование особенностей самооценки подростков, разработка способов ее формирования, а главное – формирования адекватной самооценки является одной из актуальных задач современной психологической науки.
2. Существует множество теоретических подходов к определению самооценки. Термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, которая определяет характер отношения индивида к самому себе и включает в себя общую самооценку, уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и частные самооценки, определяющие отношения к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности в отдельных видах деятельности.
3. Самооценка представляет собой центральное образование личности, которое в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности.
4. С.Л. Рубинштейн в своих исследованиях отмечает особенности самооценки в подростковом возрасте: неустойчивость, обобщенность, направленность преимущественно на внутреннее психическое содержание, «духовные, идеологические масштабы самооценки».
5. Этапы становление самооценки условно можно разделить на следующие этапы:
  - 1 этап - от рождения до 18 месяцев. На этом этапе формируется основа позитивного самоощущения, приобретение чувства доверия к окружающему миру, позитивного отношения к самому себе.
  - 2 этап - от 1,5 до 3-4 лет. На данном этапе ребенок осознает свое начало и самого себя, способного активно действовать и



принимает это. Кроме этого, в этом возрасте у детей развивается чувство автономности или чувство зависимости от того, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности. Чем ребенок более самостоятельный, более любознательный, тем более высокой самооценкой он обладает.

- 3 этап - от 4 до 6 лет. В данный период возрастного развития ребенок впервые представляет, кем он может стать, каким человеком. Кроме этого, в это время развивается либо чувство вины, либо чувство инициативы. Это зависит от того, насколько благополучно идет социализация ребенка, какие правила поведения ему предлагаются и насколько строго родители контролируют его.
  - 4 этап - школьные годы от 6 до 14 лет. На данном отрезке времени идет развитие чувства трудолюбия, способности к самовыражению в продуктивной работе. Опасностью данного этапа является неумение выполнять определенные действия, низкий статус в ситуации совместной деятельности. Это приводит к появлению чувства собственной неадекватности. Следовательно, ребенок низко оценивает свою способность участвовать в какой-либо деятельности.
6. Формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру.
7. Одним из способов формирования адекватной самооценки является групповое консультирование с младшими подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать совместно с ровесниками.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование по формированию адекватной самооценки подростков в процессе группового консультирования**

### **2.1 Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента**

Исследование было посвящено выявлению уровня самооценки учащихся младшего подросткового возраста на момент перехода из начального в среднее звено обучения.

Констатирующий эксперимент проводился в МБОУ «Средняя школа №56» в городе Красноярск. В исследовании принимали участие 24 ученика 5 класса, в возрасте 11-12 лет, из них 14 девочек и 10 мальчиков.

На основе проведенного анализа психолого-педагогической литературы выделены следующие критерии и уровни сформированности адекватной самооценки у младших подростков.

**Таблица 1. Критерии и уровни сформированности адекватной самооценки пятиклассников**

<b>Уровни Критерии</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>Устойчивость самооценки</b>	Устойчивое оценивание себя не зависимо от ситуации, оценок окружающих, настойчивость в достижении целей, высокая продуктивность	Наличие небольшого влияния ситуации на оценивание себя, умеренной настойчивости настойчивость в достижении целей и продуктивности	Низкий уровень оценивания себя, меняется в ходе деятельности в зависимости от ситуации успеха, оценок окружающих, отсутствие настойчивости в достижении целей, низкая продуктивность деятельности

Адекватность самооценки	Неадекватно высокое оценивание себя, нереалистичность в оценке определенной ситуации и своих потенциалов в ней, а также постановка недостижимых целей; завышенные представления о себе	Адекватное оценивание себя в ситуации, реалистичность в оценке определенной ситуации и своих потенциалов в ней, а также постановка достижимых целей; соответствия представлений о себе с объективными основаниями этих представлений	Неадекватно низкое оценивание себя в любых ситуациях, нереалистичность в оценке определенной ситуации и низкое оценивание своих потенциалов в ней, а также постановка простых целей, несоответствующих реальным возможностям; заниженные представления о себе
-------------------------	--	--	---

Для изучения особенностей самооценки в младшем подростковом возрасте был подобран диагностический комплекс.

В составленный нами комплекс вошли следующие методики: Методика «Исследования самооценки» Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан; Методика «Самооценка уровня притязаний» (Шварцландера).

Рассмотрим суть выбранных нами психологических методик более подробно.

### **1. Методика «Исследования самооценки» Дембо-Рубинштейн**

Данная методика предлагает оценивание (шкалирование) испытуемыми личных качеств: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

Испытуемые отмечают на вертикальных линиях уровень развития каждого качества чертой (-), следом крестом (x) отмечают такой уровень качества, который бы они хотели.

Методика удобна тем, что может проводиться с группой или целым классом. Время для заполнения шкалы – 10-12 минут.

Обработка результатов проводится по 6 шкалам. Ответ выражается в баллах.

По шкалам можно определить:

- 1) уровень притязаний;
- 2) высоту самооценки;
- 3) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой.

## **2. Методика «Самооценка уровня притязаний» (Шварцландера)**

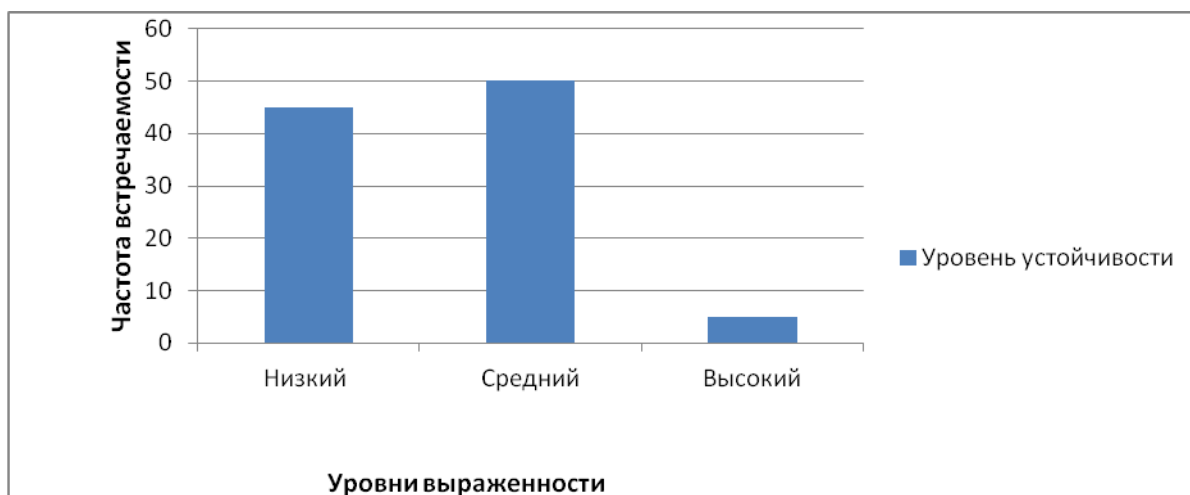
Данная методика предлагает исследование уровня притязаний испытуемых. Испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он сможет заполнить знаком "+" за ограниченное время (10 секунд). Свой ответ он должен записать в правую-верхнюю ячейку первой таблицы. Время выполнения задания контролируется экспериментатором с помощью секундомера. По такому же принципу осуществляются остальные пробы. По истечению времени подсчитывается количество реально поставленных плюсикиков. На последнюю пробу отводится 8 секунд. Ограничение времени необходимо для того, чтобы поставить испытуемого в ситуацию неуспеха.

Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек, а также достижения, которые представляются ему привлекательными и возможными. На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности. Бывают адекватные уровни притязаний и неадекватные: завышенные или заниженные. От адекватности самооценки зависит и адекватность уровня притязаний.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

## Результаты методики «Исследования самооценки» Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

В ходе исследования мы смогли выделить группы пятиклассников с разными уровнями устойчивости самооценки по данной методике.



**Рис. 1. Распределение пятиклассников по уровню устойчивости самооценки на этапе констатирующего эксперимента (в %)**

Как видно на рис.1, высокий уровень устойчивости самооценки у 5% младших подростков. Данный уровень, говорит о том, что у 5% пятиклассников нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям и самооценка не меняется в зависимости от ситуации.

На среднем уровне находится 50% испытуемых. Это свидетельствует о том, что у младших подростков оптимальное представление о своих возможностях, критическое реалистичное отношение к собственным успехам и неудачам. Это является важным фактором личностного развития.

45% учащихся пятого класса показали низкий уровень устойчивости самооценки. Следовательно, это свидетельствует о заниженном стремлении, чрезмерно критичном самоотношении. Данный уровень является индикатором неблагоприятного развития личности.

Младшие подростки с средним уровнем устойчивости самооценки отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей,

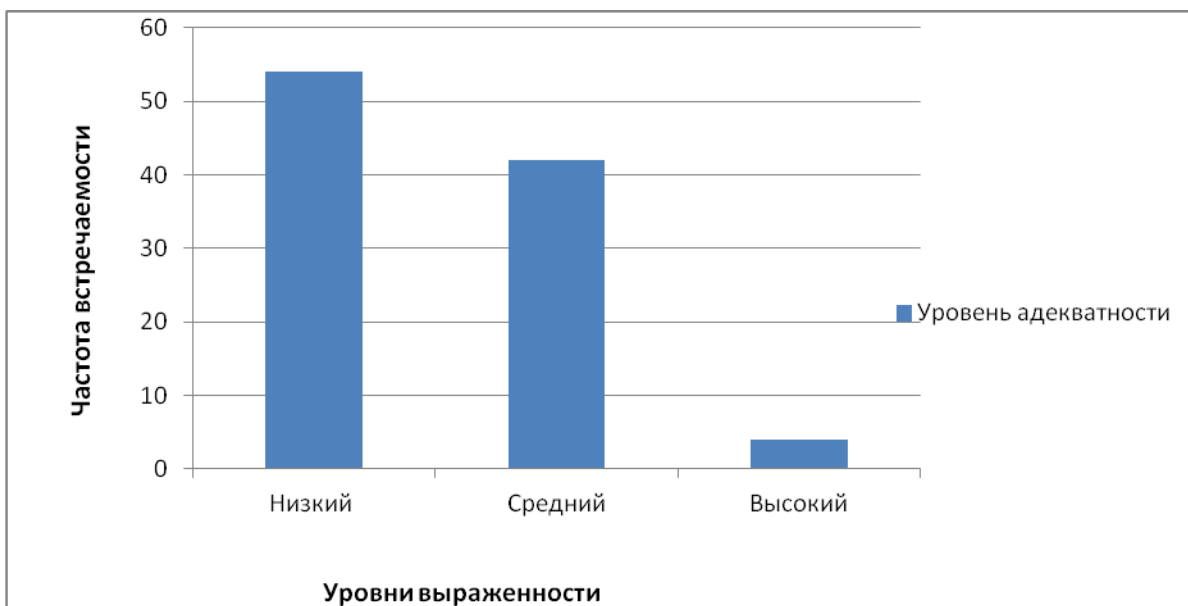
большой продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

Устойчивость самооценки влияет на уровень притязания учащихся. Следовательно, расхождение между стремлениями и реальными возможностями человека приводит к неправильному оцениванию себя. Поведение человека в таком случае становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность. Из этого следует, что устойчивость самооценки тесно связана с мотивацией личности на достижение успехов в различных сферах деятельности.

Таким образом, по итогам методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) преимущественным является средний уровень устойчивости самооценки пятиклассников. Их отличает уверенность, настойчивость в достижении целей, реалистичное оценивание своих способностей и возможностей. Однако, у 45% младших подростков выявлен низкий уровень, что приводит к неадекватному поведению, эмоциональным срывам и отсутствию мотивации достижения успехов в деле.

### **Результаты методики «Самооценка уровня притязаний» (Шварцландера)**

Распределение учащихся по уровням адекватности самооценки пятиклассников по методике Шварцландера представлено на рис.3.



**Рис.3. Распределение учащихся по уровням адекватности самооценки пятиклассников на этапе констатирующего эксперимента (в %)**

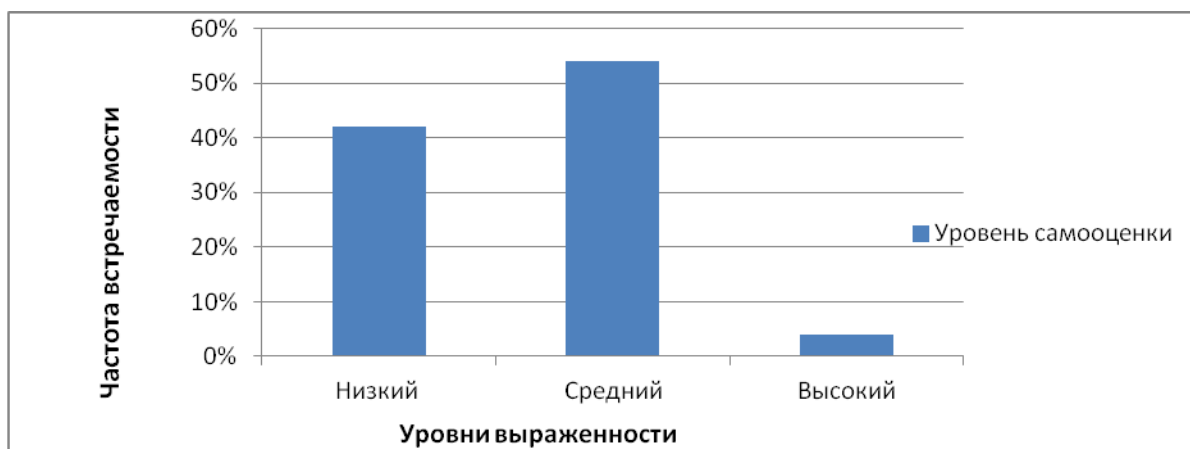
Как видно на рис.3., высокий уровень адекватности самооценки выявлен всего у 4% пятиклассников. Это может свидетельствовать о том, что такие люди берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи. Виной тому переоценка своих способностей и возможностей.

На среднем уровне находятся 42% пятиклассников. Это говорит о том, что они стабильно и успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям.

Преимущественным является низкий уровень адекватности самооценки учащихся. На нем находится 54% испытуемых. Лица с низким уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, которые не адекватны реальным возможностям. Низкий уровень может объясняться: а) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо б) «социальной хитростью», когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

Таким образом, по данной методике преимущественным является низкий уровень притязаний.

Проанализировав результаты всех методик, мы составили целостный портрет пятиклассников. Итоговый уровень сформированности адекватной самооценки младших подростков представлен на рисунке 5.



**Рис. 5. Распределение учащихся по общему уровню сформированности адекватной самооценки пятиклассников на этапе констатирующего эксперимента (в %)**

Пятиклассников с низким уровнем сформированности адекватной самооценки - 42%. Их главными отличительными характеристиками является низкий уровень устойчивости и адекватности самооценки. Кроме этого, у младших подростков есть неуверенность в себе, которая приводит к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Младших подростков со средним уровнем сформированности самооценки (адекватная самооценка) – 54%. Эти пятиклассники признают как свои положительные стороны, так и отрицательные.

Испытуемых с завышенной самооценкой – 4%. Для них характерна самоуверенность. Они гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят высокие цели. Качества личности: высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Такие люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков.



Итак, число учащихся с заниженной самооценкой составляет 42%, что подтверждает нашу позицию о том, что дополнительное сопровождение пятиклассников необходимо при переходе из начального в среднее звено в целях формирования адекватной самооценки.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

Проведенный констатирующий эксперимент показал, что у младших подростков преобладает неадекватная самооценка, однако большое количество учащихся с заниженной самооценкой. Это положение легло в основу разработанного и проведенного нами формирующего эксперимента, направленного на формирование адекватной самооценки. Выявленные особенности подросткового возраста позволили нам избрать в качестве средства групповую консультацию. Организация групповых занятий позволяет создать благоприятную атмосферу для самораскрытия, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа детей, нуждающаяся в формировании адекватной самооценки.

Программа представляет собой систему групповых занятий с элементами тренинга, с использованием элементов техники групповой дискуссии, элементов психогимнастики и психологических упражнений.

**Цель программы** – помощь пятиклассникам в формировании адекватной самооценки посредством групповых консультаций.

### **Задачи программы:**

- формирование устойчивости самооценки младших подростков;
- повышение уровня адекватности самооценки (с низкого до адекватного) пятиклассников;
- развивать рефлексивные навыки.

Программа включает в себя восемь тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – формирование адекватной самооценки у пятиклассников.

Продолжительность каждой встречи – около 40-45 минут. Периодичность: два раза в неделю, в течение четырех рабочих недель. Контрольная встреча, она же диагностическая – ровно через месяц после окончания консультаций.

Участники: подростки (учащиеся 5 класса, МБОУ «Средняя школа № 56», г. Красноярск), имеющие неадекватную заниженную самооценку.

В состав экспериментальной группы вошли 9 пятиклассников с неадекватной с заниженной самооценкой.

**Таблица 2. Участники групповой консультации**

№ п/п	Ф.И.	Уровень сформированности самооценки
1	Арина З	Низкий
2	Леша Т.	Низкий
3	Лиза М.	Низкий
4	Игнат Ш.	Низкий
5	Ксюша Д.	Низкий
6	Наташа Я.	Низкий
7	Саша Д.	Низкий
8	Игорь М.	Низкий
9	Лариса К.	Низкий

Групповые встречи с младшими подростками включали такие техники как групповые дискуссии, анализ ситуаций, упражнения, направленные непосредственно на формирование адекватной самооценки. В основе групповой консультации лежало диалоговое общение, взаимодействие, взаимопонимание между консультантом и пятиклассниками.

**Программа состоит из двух направлений: 1) самопознание, самовосприятие и 2) взаимодействие.**

Программа содержит три этапа: 1) вводное занятие (№1); 2) консультационно-просветительская деятельность и коррекционно-развивающая работа – занятия №2-7; 3) завершающее занятие (№8). Занятия логически связаны между собой.

Первый этап был посвящен решению следующих задач:

- 1) знакомство учащихся с целями и спецификой консультаций, режимом работы в группе;
- 2) знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы.

Задачи второго этапа:

- 1) развитие рефлексивных навыков;
- 2) повысить уровень сформированности устойчивости и адекватности самооценки пятиклассников;
- 3) развивать позитивное и реалистичное представление о себе и других людях.

Основными задачами третьего этапа являются:

- 1) закрепление умений и отработка навыков, сформированных в ходе групповой консультации;
- 2) анализ изменений, произошедших в уровне сформированности адекватной самооценки участников групповых консультаций.

Для закрепления полученных знаний и закрепления их на практике мы включали обязательные домашние задания. Главная цель домашних заданий – закрепить полученные на консультациях выводы, еще больше направить подростков на применение и отработку полученных знаний.

Занятия были построены в доступной и интересной форме для младших подростков.

Примерный структурный план групповых консультаций:

1. Приветствие. Вводное слово ведущего.  
Знакомство (для первой встречи).

2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции).
3. Практические упражнения.
4. Домашнее задание.
5. Прощание.

**Таблица 3. Тематика групповых консультаций пятиклассников**

№ п/п	Тема групповой консультации	Цель групповой консультации
1	Что такое самооценка?	Консультация посвящена знакомству с пятиклассниками, установлению контакта с ними, обсуждению понятия «самооценка» и ее проявления в жизни человека
2	Какой я?	Консультация посвящена работе по самовосприятию пятиклассников, их отношению к себе
3	Проблемы самооценки	Консультация посвящена обсуждению проблемных ситуаций, связанных с неадекватной самооценкой
4	Проявление самооценки в стрессовых ситуациях	Консультация посвящена обсуждению особенностей проявления самооценки в стрессовых ситуациях, формирование устойчивости самооценки, настойчивости в достижении целей, высокой продуктивности независимо от

		ситуации
5	Адекватная самооценка	Консультация посвящена обсуждению понятия «адекватная самооценка», формированию реалистичности в оценке определенной ситуации и своих потенциалов в ней, соответствию представлений о себе с объективными основаниями этих представлений
6	Чем себе помочь?	Консультация посвящена развитию рефлексивных умений пятиклассников, применению их в жизни
7	Самооценка во взаимодействии	Консультация посвящена развитию коммуникативных навыков, формированию адекватности и устойчивости самооценки в ситуации общения и применение полученных знаний на практике
8	Итоги	Консультация посвящена поведению итогов по формированию адекватной самооценке пятиклассников

Хотим отметить, что программа содержит в себе примерные практические упражнения и диалог консультанта с пятиклассниками,

модификация их составляется с учетом консультативной группы. Вариант нашей программы представлен в Приложении (см. Приложение Б).

Далее мы занялись реализацией программы групповых консультативных встреч с младшими подростками. Стоит заметить, что пятиклассников привлек формат работы. Здесь можно поговорить на отвлеченные от уроков темы, можно не придерживаться строгих правил, чувствовать себя в психологической безопасности, и главное – за эту работу не ставят оценки.

Основной целью реализации групповых консультаций являлось создание комфортной атмосферы для участников. Для работы использовался просторный светлый кабинет, в котором возможно перемещение. В оборудование кабинета обязательно включены стулья, столы или парты, канцелярские принадлежности для работы, техническое оснащение.

Первая встреча, не смотря на настороженность учеников, прошла плодотворно и в располагающей атмосфере. Пятиклассники неоднократно пересекаются в школе, поэтому знакомы друг с другом и быстро идут на контакт. Однако, когда начали рассказывать о себе более подробную информацию, то стала заметна стеснительность и скованность некоторых младших подростков. Правила работы в группе пятиклассники приняли спокойно, не нарушали их на протяжении всего формирующего эксперимента.

Каждая встреча предполагала активность всех участников. На первой групповой консультации многие пятиклассники были закрыты и принимали пассивное участие, в роли наблюдателя. Но при дальнейших встречах они раскрепощались и высказывались увереннее.

Таким образом, на групповых консультациях мы поняли, что пятиклассникам сложно взаимодействовать друг с другом в силу личностных особенностей. Но при наличии большого количества времени и психологически комфортной атмосферы младшие подростки становятся увереннее и активнее проявляют себя в общении.

### **2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента**

Одной из задач программы формирующего эксперимента является оказание психологической помощи подросткам с заниженной самооценкой.

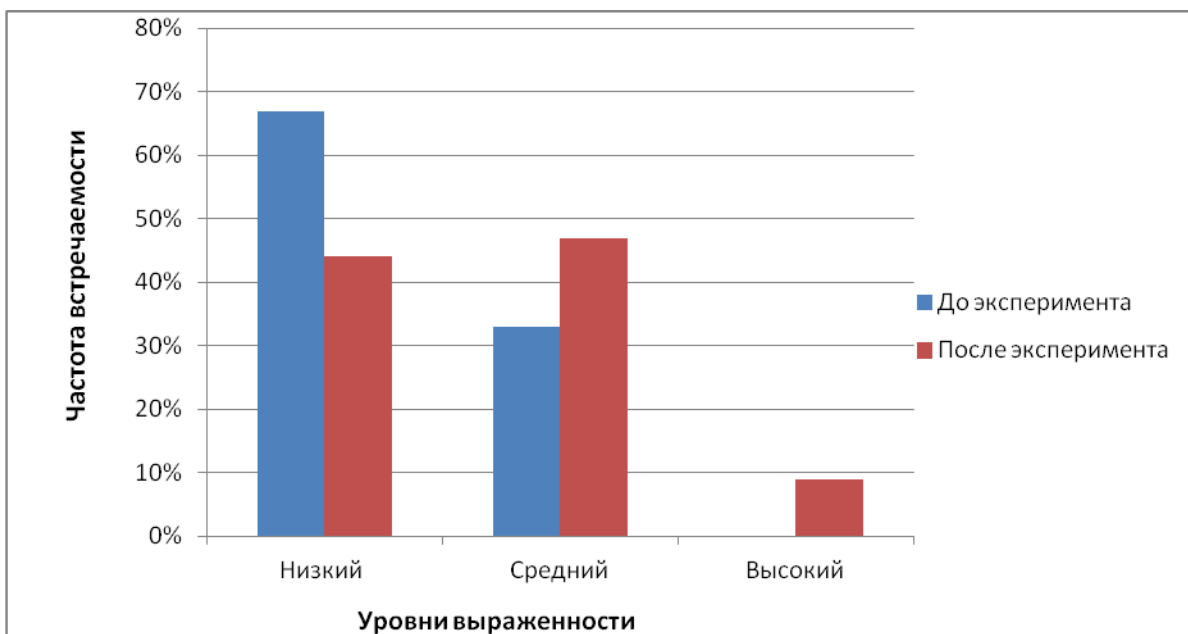
Для отслеживания изменений в формировании адекватной самооценки пятиклассников нами был проведен повторный контрольный срез. В работе были использованы методики, аналогичные I срезу. Для проверки достоверности различий нами был применен T-критерий Вилкоксона. В итоге были получены следующие результаты (См. Приложение Г).

#### **Результаты методики «Исследования самооценки» Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)**

Методика проводилась с экспериментальной группой класса (Приложение В, Таблица 4).

При помощи этой методики мы получили данные, позволяющие определить уровень устойчивости самооценки учащихся пятого класса. Данная методика позволила нам выявить следующие уровни: низкий, средний и высокий.

Результаты повторного среза среди младших подростков, с которыми было проведено групповое консультирование, направленное на формирование адекватной самооценки, показали, что в группе произошли изменения. Наглядно результаты представлены на рис.6.



**Рис.6. Распределение пятиклассников по уровню устойчивости до и после формирующего эксперимента (в %)**

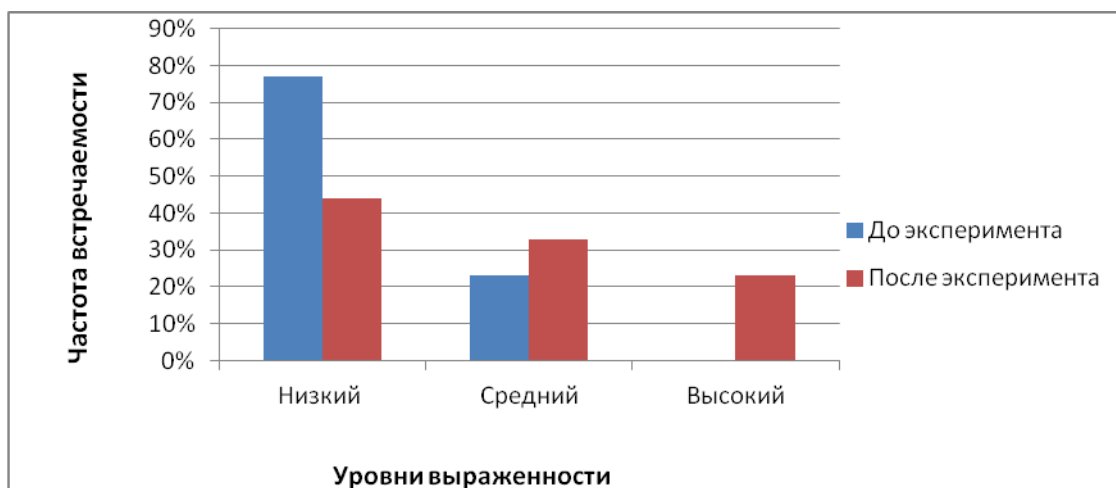
В ходе констатирующего эксперимента по данной методике младших подростков с высоким уровнем устойчивости самооценки не выявлено, но после формирующего эксперимента высокий уровень показали 9% пятиклассников. Кроме этого, на среднем и высоком уровне произошли следующие изменения: среди общего количества испытуемых низкий уровень устойчивости самооценки уменьшился с 67% до 44%, на среднем уровне до формирующего эксперимента находятся 33% пятиклассников, а после формирующего эксперимента 47% младших подростков.

Полученные данные свидетельствует об эффективности проделанной работы в ходе группового консультирования. Увеличилось количество респондентов со средним (адекватным) уровнем устойчивости самооценки, а это значит, что пятиклассники после формирующего эксперимента отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень устойчивости которых неадекватен их способностям и возможностям.



## Результаты методики «Самооценка уровня притязаний» (Шварцландера)

Методика проводилась с экспериментальной группой пятого класса (Приложение В, Таблица 5).



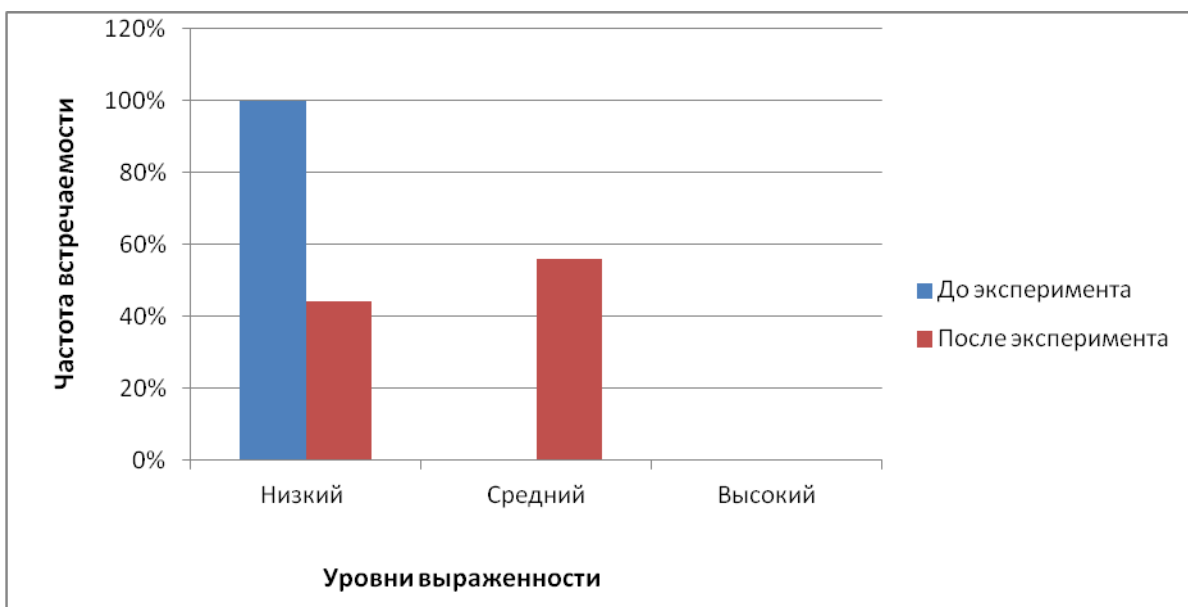
**Рис.8. Распределение пятиклассников по уровню адекватности самооценки до и после формирующего эксперимента( в %)**

Как видно на рис.8, на этапе 1 констатирующего среза по данной методике пятиклассников с высоким уровнем не выявлено, но после формирующего эксперимента показатели изменились. 23% учащихся пятого класса показали высокий уровень адекватности самооценки. Кроме этого, на среднем и высоком уровне произошли следующие изменения: среди общего количества испытуемых низкий уровень адекватности самооценки уменьшился с 77% до 44%, на среднем уровне до формирующего эксперимента находятся 23%, а после формирующего эксперимента 33% пятиклассников.

Результаты данной методики свидетельствуют о влиянии формирующего эксперимента на адекватности самооценки пятиклассников. 33% испытуемых, находящихся на среднем уровне, отличают стабильность и успешность решения задач средней сложности, наличие стремления улучшить свои достижения и способности, перейти к более трудным целям.

Обобщая результаты всех методик (Приложение В, Таблица 6), можно сделать вывод о том, что у младших подростков после формирующего эксперимента повысился уровень сформированности адекватной самооценки. Следует отметить, что анализ полученных данных после второго констатирующего среза свидетельствуют о снижении количества пятиклассников с низким уровнем адекватности и устойчивости самооценки.

Наглядно результаты методик представлены ниже.



**Рис.10. Итоговый уровень сформированности адекватной самооценки пятиклассников до и после формирующего эксперимента (в %)**

По результатам формирующего эксперимента нами было выявлено, что у младших подростков произошли значительные качественные изменения в уровне сформированности адекватной самооценки.

На наш взгляд это изменение связано с психологическим воздействием, направленным на повышение уровня самопонимания, самовосприятия и взаимодействия с окружающими людьми пятиклассников.

Переход учащихся пятого класса с низкого на высокий уровень сформированности самооценки позволяет утверждать, что разработанная нами программа групповых консультаций по проблеме формирования

адекватной самооценки у пятиклассников, оправдала наши ожидания. Об этом свидетельствуют результаты нашей статистической обработки с помощью  $T$  – критерий Вилкоксона (Приложение Г). Статистическая проверка показала, что выявленные различия в экспериментальной группе класса до и после формирующего эксперимента достоверны. Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что групповое консультирование с пятиклассниками будет эффективным средством формирования адекватной самооценки, если:

1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия, субъективный выбор активности и психологическое воздействие будет направлено на повышение уровня самопонимания, самовосприятия и взаимодействия;

2) содержание группового консультирования будут включены информирование детей подросткового возраста, групповые дискуссии, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции подростков в процессе консультирования.

В

## Выводы по II главе

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что у испытуемых младших подростков преобладает адекватная самооценка – 54%. Однако достаточно большой процент подростков с заниженной самооценкой (42% пятиклассников). Это говорит о том, что главными отличительными характеристиками пятиклассников является низкий уровень стремлений, настойчивости в достижении целей и низкой продуктивностью в деятельности. И подтверждает нашу позицию о том, что дополнительное сопровождение пятиклассников при переходе из начального в среднее звено в целях формирования адекватной самооценки необходимо.
2. Полученные результаты показывают необходимость формирования адекватной самооценки.
3. Наше исследование показало, что для формирования адекватной самооценки пятиклассников необходимо включение целенаправленного воздействия в воспитательный и учебный процесс. В связи с чем нами была разработана программа групповых консультаций с элементами тренинга, на основе техник групповой дискуссии, элементов психогимнастики и психологических упражнений.
4. Групповое психологическое консультирование младших подростков, направленное на формирования адекватной самооценки, способствует становлению устойчивости и адекватности самооценки.
5. В ходе второго контрольного среза выявлено, что количество подростков с низким уровнем устойчивости самооценки уменьшилось с 67% до 44%, со средним уровнем увеличилось количество подростков с 33% до 47%. Кроме этого, произошли следующие изменения: среди общего количества испытуемых с низким уровнем

адекватности самооценки уменьшилось с 77% до 44%, на среднем уровне до формирующего эксперимента находилось 23%, а после формирующего эксперимента стало 33% пятиклассников.

6. Контрольный срез позволил выделить нам следующие изменения уровня сформированности адекватной самооценки до и после формирующего эксперимента: снизился низкий уровень с 77% до 44% за счет увеличения пятиклассников со средним уровнем с 23% до 56%.

7. Между уровнями сформированности самооценки пятиклассников до и после проведения групповых консультаций выявлены различия на 95% достоверности, то есть различия между уровнями сформированности самооценки младших подростков до начала формирующего эксперимента и после его окончания являются статистически значимыми.

8. По результатам второго констатирующего среза наблюдаются качественные положительные изменения в уровне сформированности адекватной самооценки пятиклассников. Опираясь на полученные данные, можно заключить, что групповое психологическое консультирование младших подростков по проблеме формирования адекватной самооценки с информированием пятиклассников, групповыми дискуссиями, практическими психотехниками и упражнениями, является эффективным способом в данном направлении, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

## Заключение

В ходе жизни человек переживает кризисные периоды. Подростковый возраст можно отнести к одним из них. Критичность обусловлена скачком в росте организма, половым созреванием, что оказывает влияние на психологические и физиологические особенности личности. Кроме всего прочего происходит смена авторитетного мнения среди людей: если раньше мнение родителей было важным, то в данном возрасте подростки более прислушиваются к своим сверстникам, для них очень важно, как их принимают в обществе. Отсюда придирчивое отношение к своему внешнему виду, к своему поведению. Если самооценка не является адекватной, это приводит к постоянной напряженности. В особенности это касается низкой самооценки. Исследование особенностей формирования самооценки подростков - является одной из самых актуальных задач современной психологической науки [2].

Исследованию понятия «самооценка» посвящено много работ. проблемы формирования адекватной самооценки пятиклассников возрастает по разным причинам, среди которых следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками при переходе из младшего в среднее звено обучения, особенности Я-концепции), недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низкой самооценкой в условиях школьного обучения [21].

Именно поэтому наше исследование ориентировано на подростков, так как этот возраст позволяет, с помощью психологического консультирования и психотерапевтических методов повлиять на формирование адекватной самооценки пятиклассников.

В данной работе были изучены многие теоретические аспекты сформированности адекватной самооценки: понятие «самооценка», его

составляющие, особенности его выражения, представленные подходы к его изучению.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для выявления уровня сформированности адекватной самооценки пятиклассников.

Констатирующий эксперимент показал, что у испытуемых младших подростков преобладает адекватная самооценка, однако большой процент младших подростков имеют заниженную самооценку. С целью формирования адекватной самооценки пятиклассников нами была составлена и апробирована программа группового консультирования с элементами тренинга, с использованием элементов техники групповой дискуссии, элементов психогимнастики и психологических упражнений.

После проведения формирующего эксперимента произошли изменения в уровне сформированности адекватной самооценки пятиклассников. В экспериментальной группе снизился низкий уровень с 77% до 44% за счет увеличения пятиклассников со средним уровнем с 23% до 56%. Статистическая проверка показала, что выявленные различия в показателях сформированности адекватной самооценки пятиклассников до и после формирующего эксперимента достоверны на уровне 95%, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Анализ работы позволил определить ее теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость работы заключается в сопоставлении различных точек зрения на все представления подростков о самооценке, а также на то, какие существуют способы психологической помощи в формировании ее адекватности и устойчивости.

Практическая значимость работы состоит в составлении и апробации программы группового психологического консультирования, направленной на формирование адекватной самооценки пятиклассников.

Материалы исследования могут быть использованы в работе практическими психологами, а также студентами, интересующимися данной проблемой.

### **Список литературы:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. М., 2000г.
2. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: Деловая книга, 1995.
3. Акопов, Г.В. Проблема сознания в психологии. Отечественная платформа /Г.В. Акопов. Самара: Изд-во СНЦ РАН-Сам ИКП, 2002. 206 с.
4. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – 2-е изд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208 с.
5. Араканцева Т.А. Полоролевые представления современных подростков как действенный фактор их самооценки /Т.А. Араканцева, Е.А. Дубовская // Мир психологии. 1999. №3. С. 147-155.
6. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директ-Медиа, 2008.
7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. СПб: Питер, 2002. 339 с.
8. Анн Л. Ф. А68 Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с
9. Артемьева, Е.Ю. Психология субъективной семантики /Е.Ю. Артемьева. М.: Изд-во МГУ, 1980. 128 с.
10. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
11. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты. Психологический журнал, 1988, №3, стр. 78-86



- 12.Белова С.В. Профессионализм учителя – готовность к нескончаемому диалогу // Народное образование – 2001, №7. – С. 38 – 42.
- 13.Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание М, 1986
- 14.Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1976, №6. – С.45 – 53.
- 15.Бодалев А.А. Личность и общение.- М., 2001
- 16.Бодалев, А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 230 с.
- 17.Бодалев А. А. Столин В.В.Общая психодиагностика. М.: Речь, 2002
- 18.Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. // Вестник Московского университета. – 2011. - №1.
- 19.Бурамбаева Д.А. Формирование самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности.// Концепт. – 2015. - №1.
- 20.Бурменская Г.В. Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М., 2005.
- 21.Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. с. 27–37.
- 22.Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Издательство Московского университета, 1984.
- 23.Выготский Л.С. Педагогическая психология /под ред. Л. М. Штутиной, Л. М. Маловой / М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с.
- 24.Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки. // Вестник ТГТУ. – 2009. - №1.
- 25.Горев П.М., Утёмов В.В. Развитие универсальных учебных действий учащихся основной школы в условиях реализации стандартов нового поколения. - Учебно-методическое пособие. — Киров: МЦИТО, 2015. — 275 с.

26. Григорович Л.А. Педагогика и психология. - М.: Гардарики, 2003.
27. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. СПб: Питер, 2002
28. Гроф С. Путешествие в поисках себя: Измерения сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира / С. Гроф. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. с.327.
29. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология. СПб.: Издательство «Речь», 2001. — 352 с
30. Демидова А.Г. Особенности самооценки интеллекта подростка. // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2011. - №2.
31. Детская и подростковая психотерапия / под. ред. Д. Лейна. СПб., 2001.
32. Дилова М.А. Самооценка и компетентность личности // Актуальные вопросы психологии личности. М., 1988.
33. Дорожевец А.Н., Соколова Е.Т. Исследование образа физического «Я»: некоторые результаты и размышления/А.Н. Дорожевец, Е.Т. Соколова//Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: Инфан, 1991. 105 с.
34. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте. // Вопросы психологии. 1972 № 2.
35. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. БГУ, 1985. Т. 120.
36. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд., испр. и перераб. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
37. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 1993.
38. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. - 1989. - №1
39. Захарова А.В. Генезис самооценки / А.В. Захарова: Автореф. дис. ...

- докт. психол. наук. М., 1989. 21 с.
- 40.Ильясова И.И., Ляудис В.Я. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – М.: Издательство Московского университета, 2004.
- 41.Капустин С.А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопросы психологии. - 1993. - № 5. - С. 50-56.
- 42.Козлова И.Н. Личность как система конструкторов: Некоторые вопросы психологической теории Дж. Келли/И.Н. Козлова//Системные исследования. М.: Ежегодник, 1976. 43 с.
- 43.Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М., 1984. - 335 с.
- 44.Кон, И.С. Проблема «Я» в психологии /И.С. Кон//Психология самосознания. Хрестоматия/Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах, 2000. 96 с.
- 45.Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.
- 46.Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. М., 2003
- 47.Крайг Грейс. Психология развития. – СПб, 2000
- 48.Куненкова, С.А. Критерии, показатели и уровни развития самооценки в структуре «Я»-концепции подростка/С.А. Куненкова. М.: МОСУ, МАИ, 2004. 133 с.
- 49.Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. - М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
50. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975
- 51.Липкина А.И. Самооценка школьника. - М., 1976.
- 52.Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. - М.: Просвещение, 1978.
- 53.Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1991.

54. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями.
55. Мерлин, В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание / В.С. Мерлин. Пермь, 1990. 256 с.
56. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.
57. Молчанова О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие. – М.: Флинта: Наука, 2010.
58. Моница Г. Б. Психологическая помощь и консультирование детей и подростков: мат-лы науч. метод. семинаров. СПб., 2009.
59. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1998. С. 51-52.
60. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М., 2000.
61. Попрядухина Н.Г.. Динамика самооценки в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/557/1/3635-3637.pdf>
62. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С. 486 – 490.
63. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития. Под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: «Прайм – ЕВРОЗНАК», 2005. – 416 с. – (Серия «Психологическая энциклопедия»).
64. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. В 2 т.- М.: Владос, 1999. – 248 с.
65. Психология: словарь / Пол общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990. – 463 с.
66. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.
67. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. – М., 2000. – 464 с.

68. Савонько Е. И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и оценку другими людьми. //Изучение мотивации поведения детей и подростков. - М. - 1972
- 69.Сафин В. Ф. Особенности самооценки старшеклассников. // Вопросы воспитания и образования. Вып. 1. – Уфа.- 1973.
- 70.Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения. // Вопросы психологии.- 1975. - № 3.
- 71.Сафин В. Ф. Самооценка и взаимооценка в зависимости от внушаемости. //Вопросы психологии. - 1970. - № 1.
- 72.Смит М. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: ИК «Комплект», 1997. – 244с.
- 73.Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2001. – 112с.
- 74.Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 384 с.
- 75.Фельдштейн Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 2005, №1. – С. 34–36.
- 76.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
- 77.Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 372 с.
- 78.Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 79.Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учебное пособие.Ч.1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 544с.

80. Шеффер Д. Дети и подростки: Психология развития: учеб. пособие / Д. Шеффер. - СПб.: Питер, 2003.
81. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 2000. - № 2.
82. Шильштейн Е.С. Уровневая организация системы Я // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. - 1999. - № 2.
83. Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. М., 2002. – 224 с.
84. Шорохова Е.В. Социально-психологическое понимание личности // Методические проблемы социальной психологии. – М., 1975. – 66 с.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1. Сводная таблица диагностики уровня сформированности самооценки на этапе констатирующего эксперимента

№	Критерии И.Ф.	Устойчивость самооценки	Адекватность самооценки	Общий уровень сформированности самооценки
1	Алина Ш.	высокий	средний	средний
2	Арина З	высокий	средний	низкий
3	Вадим П.	средний	низкий	средний
4	Вика Т.	средний	средний	средний
5	Виолета Л.	высокий	средний	средний
6	Леша Т.	средний	низкий	низкий
7	Лиза М.	средний	низкий	низкий
8	Никита И.	средний	низкий	средний
9	Петя Р.	средний	средний	средний
10	Степа К.	высокий	средний	средний
11	Алена Ч.	средний	средний	средний
12	Ваня К.	высокий	средний	средний
13	Данил П.	высокий	средний	средний
14	Игнат Ш.	средний	низкий	низкий
15	Ксюша Д.	высокий	низкий	низкий
16	Наташа Я.	средний	низкий	низкий
17	Никита Н.	средний	средний	средний
18	Саша Д.	средний	низкий	низкий
19	Соня Г.	высокий	средний	средний
20	Соня Ж.	высокий	средний	средний



21	Валя Т.	высокий	высокий	высокий
22	Игорь М.	средний	низкий	низкий
23	Лариса К.	низкий	низкий	низкий
24	Лера В.	средний	низкий	средний

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 2. Данные результатов методики «Самооценка уровня притязаний» (Шварцландера) на этапе констатирующего эксперимента

№	Имя	Уровень адекватности самооценки, баллы	Уровень адекватности самооценки
1	Алина Ш.	1	средний
2	Арина З	1	средний
3	Вадим П.	1	средний
4	Вика Т.	1	средний
5	Виолета Л.	0	низкий
6	Леша Т.	1	средний
7	Лиза М.	1	средний
8	Никита И.	1	средний
9	Петя Р.	1	средний
10	Степа К.	0	низкий
11	Алена Ч.	1	средний
12	Ваня К.	0	низкий
13	Данил П.	0	низкий
14	Игнат Ш.	1	средний
15	Ксюша Д.	0	низкий
16	Наташа Я.	1	средний
17	Никита Н.	1	средний
18	Саша Д.	1	средний
19	Соня Г.	0	низкий
20	Соня Ж.	0	низкий
21	Валя Т.	2	высокий
22	Игорь М.	1	средний
23	Лариса К.	0	низкий

24	Лера В.	0	низкий
----	---------	---	--------

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 3. Данные результатов методики «Исследования самооценки» Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента

№	Имя	Уровень устойчивости самооценки, баллы	Уровень устойчивости самооценки
1	Алина Ш.	62	средний
2	Арина З	65	средний
3	Вадим П.	55	низкий
4	Вика Т.	70	средний
5	Виолета Л.	60	средний
6	Леша Т.	54	низкий
7	Лиза М.	53	низкий
8	Никита И.	57	низкий
9	Петя Р.	62	средний
10	Степа К.	72	средний
11	Алена Ч.	60	средний
12	Ваня К.	60	средний
13	Данил П.	65	средний
14	Игнат Ш.	54	низкий
15	Ксюша Д.	53	низкий
16	Наташа Я.	57	низкий
17	Никита Н.	64	средний
18	Саша Д.	59	низкий
19	Соня Г.	63	средний
20	Соня Ж.	69	средний

21	Валя Т.	77	высокий
22	Игорь М.	54	низкий
23	Лариса К.	53	низкий
24	Лера В.	57	низкий

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

**ПРОГРАММА ГРУППОВОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ**

Программа включает в себя восемь тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – формировать адекватную самооценку у пятиклассников.

Продолжительность каждой встречи – около 40-45 минут. Периодичность: два раза в неделю, в течение четырех рабочих недель. Контрольная встреча, она же диагностическая – ровно через месяц после окончания консультаций.

**Цель программы** – помощь пятиклассникам в формировании адекватной самооценки посредством групповых консультаций.

**Задачи программы:**

- формирование устойчивости самооценки младших подростков;
- повышение уровня адекватности самооценки (с низкого до адекватного) пятиклассников;
- развивать рефлексивные навыки.

Участники: подростки (учащиеся 5 класса, МБОУ «Средняя школа № 56», г. Красноярск), имеющие низкий уровень развития самооценки.

Примерный структурный план групповых консультаций:

1. Приветствие. Вводное слово ведущего.  
Знакомство (для первой встречи).
2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции).

3. Практические упражнения.
4. Домашнее задание.
5. Прощание.

### **Встреча №1 «Что такое самооценка?».**

Встреча посвящена знакомству с пятиклассниками, установлению контакта с ними, обсуждению понятия «самооценка» и ее проявления в жизни человека.

Задачи:

- 1) актуализировать знания участников а самооценке;
- 2) обобщить теоретические сведения и практический опыт консультируемых участников;
- 3) заинтересовать подростков на дальнейшие встречи.

- Добрый день, уважаемые ребята! Искренне рада вас видеть и читать в ваших глазах заинтересованность в наших встречах. Вы пришли сегодня, значит, вам не безразличны вы сами, ваши друзья и близкие. Вы пришли, значит, хотите что-то изменить, что-то узнать новое а, может быть, поделиться своим опытом. Вместе мы собрались для того, чтобы поговорить на протяжении нескольких недель мы узнаем, что такое самооценка, научимся лучше понимать самих себя и окружающих, и получить взаимную поддержку.

- Сейчас я предлагаю познакомиться, для того, чтобы нам знать, как друг к другу обращаться. Итак, давайте поделимся краткой информацией о себе.

#### **Знакомство. «Мое имя»**

Цель: знакомство участников группы

Инструкция: Давайте познакомимся с вами, для этого мы представимся друг другу.

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Вопросы для обсуждения: Легко ли вам было запомнить человека по имени с первого раза? Какие чувства вы испытывали, если это сделать не удалось?

- Теперь мы познакомились, и я подробно могу вам рассказать, чем мы будем заниматься на таких встречах!

- Мы с вами будем встречаться два раза в неделю, на протяжении 5 недель. Наши встречи будут длиться 40-50 минут. Групповые занятия начинаются в точно обозначенное время. Приветствуется выражение любых чувств, в том числе, тяжелых или негативных. Каждый из вас может выражать свои ощущения, чувства и мысли свободно в процессе консультаций. Но не стоит забывать, что каждый из нас уникален и достоин уважения. Посещение групповой консультации зависит только от личного добровольного желания. Если в силу обстоятельств вы пропустили занятие, то можно прийти на следующее. Если кому то из вас потребуются дополнительные встречи, вы захотите задать, интересующий вас вопрос я с удовольствием поработаю с вами.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание. Аплодисменты.

### **Встреча №2 «Какой я?».**

Цель: познакомить младших школьников с понятием «самооценка», «самовосприятие».

- Здравствуйте, ребята! Сегодняшнюю консультацию мы посвятим такому понятию как «самооценка».

В своей жизни мы сталкиваемся со многими ситуациями. В каждой ситуации оцениваем себя, других людей. И очень часто наши оценки не совпадают с действительностью. Как вы думаете, что такое «самооценка»?

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто. Самооценка бывает трех видов: завышенная, адекватная и заниженная. Давайте подумаем, какая из самооценок наиболее приемлемая для человека?

### **Упражнение «Я и мои качества»**

Цель: прояснить самовосприятие и отношение к себе у участников тренинга.

Разделите листок бумаги пополам. С одной стороны запишите свои положительные качества, с другой – отрицательные. Так как вы считаете.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя?

- Что интересно заметили?

- Какое качество хотели бы исправить?

- Ребята, до следующей нашей встречи наблюдайте, в каких ситуациях проявляются ваши положительные и отрицательные качества, какие чувства вы при этом испытываете, и что хотелось бы изменить.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание. Аплодисменты.

### **Встреча № 3 «Проблемы самооценки».**

Консультация посвящена обсуждению проблемных ситуаций, связанных с неадекватной самооценкой.

- Здравствуйте, ребята. На предыдущей встрече мы разбирались с понятием «самооценка» и ее значением. Домой вам было задано небольшое задание. Я предлагаю его обсудить.

Обсуждение полученных наблюдений.

- Сегодняшняя наша встреча будет посвящена обсуждению проблемных ситуаций, связанных с самооценкой. Как вы думаете, какие проблемы могут возникать при неадекватной самооценке?

#### **Упражнение «Самооценка»**

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас.

Обсуждение:

- Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? ( Можно не произносить)

- Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

#### **Дискуссия «Самое – самое»**

- Записать на листочках, что для вас самое важное и самое ценное в жизни.

Затем участники это зачитывают, все фиксируется на доске.

Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признать право на любовь других людей к себе.

Затем делаются выводы:

1) Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.  
2) Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

3) Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

4) Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

- Сегодня мы много выполняли практических упражнений. Спасибо за ваше активное участие.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ранее введённый участниками ритуал.

### **Встреча № 4 «Проявление самооценки в стрессовых ситуациях».**

Консультация посвящена обсуждению особенностей проявления самооценки в стрессовых ситуациях, формирование устойчивости самооценки, настойчивости в достижении целей, высокой продуктивности независимо от ситуации

- Добрый день, ребята. Сегодня мы вновь будем говорить о понятии проявления самооценки в стрессовых ситуациях. Как вы понимаете, что такое «стрессовая ситуация»?



Стрессовые ситуации – ситуации в повседневной жизни, которые выбивают нас и привычного ритма и оказывают сильное влияние на организм человека.

### **Дискуссия «Стрессовые ситуации в школе»**

Цель: формирование устойчивости самооценки.

Участников просят прочитать предложенные ситуации и обсудить в парах, а затем описать, как себя бы повели они в данной ситуации. Далее коллективное обсуждение, как нужно вести себя в такой ситуации.

Примерные ситуации:

- 1) Опоздание на урок.
- 2) Забыл выполнить домашнее задание.
- 3) Не знаешь, где находится класс, в котором сейчас будет идти урок.
- 4) Конфликт со старшеклассниками.

### **Упражнение «Походки»**

Цель: развитие способов саморегуляции.

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать. И пройти перед группой. Они же должны угадать, что это за состояние.

Обсуждение:

- На что необходимо обращать внимание в своей походке? В походке других людей? Как менялось ваше состояние, когда вы использовали походку уверенно человека?

Поводим итог. Признаки человека с устойчивой самооценкой:

- **Обучение.** Человек, для которого ошибки – не повод для огорчения, а дополнительная возможность учиться, исправляя их – уверен в себе.
- **Профессиональная деятельность.** Человек, спокойно и с достоинством продвигающийся по карьерной лестнице, опираясь на свои возможности и опыт – уверен в себе.
- **Межличностные отношения.** Чем более уверен в себе человек – тем проще ему выстраивать отношения с окружающими.

- Политическая деятельность. Успешность в политике невозможна без уверенности в себе.
- Спорт. Уверенный в себе человек достигает результата легче и скорее, чем равный по силе, но не обладающий этим качеством характера.
- Семейное воспитание. Родители, не забывающие хвалить ребенка за его самые небольшие достижения – воспитывают в нем разумную уверенность в себе.

**Домашнее задание.** Тренировать настойчивость в достижении целей, независимо от ситуации и отслеживать реакцию окружающих.

### **Ритуал прощания.**

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

### **Встреча № 5 «Адекватная самооценка».**

Цель: формированию реалистичности в оценке определенной ситуации и своих потенциалов в ней, соответствию представлений о себе с объективными основаниями этих представлений.

- Добрый день, ребята. Сегодня мы будем говорить о понятии «адекватная самооценка». Что же это такое?

Признаки адекватной самооценки:

- 1) Ощущает собственную важность и нужность.
- 2) Создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания.
- 3) Доверяет себе, но способен просить о помощи.
- 4) Уважает других, их взгляды.
- 5) Не прячется от трудностей.
- 6) Готов принять собственный неуспех.
- 7) Воспринимает сложности как временные.

- 8) Манера разговора и лицо отражают удовольствие от жизни.
- 9) Легко, прямо и честно говорит о своих достоинствах и недостатках.
- 10) Испытывает комфорт, говоря и выслушивая комплименты, выражение симпатии и одобрения.
- 11) Открыт для критики, спокойно к ней относится, признает свои ошибки.
- 12) Приемлет юмор.
- 13) Не боится взяться за что-то новое.
- 14) Хочет и умеет исправлять свои ошибки.
- 15) Умеет постоять за себя.
- 16) Умеет отвечать за себя.

### **Упражнение «Прогулка по сказочному лесу»**

Цель: снятие мышечных зажимов, активизации участников, развития творческого воображения.

Психолог предлагает детям представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа и т. д.). После окончания упражнения участники обмениваются чувствами. Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

### **Упражнение «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?»**

Цель: осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»).

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

### **Упражнение «Медитация»**

**Цель: обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.**

Участникам группы предлагается расслабиться и понаблюдать за своим дыханием. Участники представляют вдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что вдыхают они чистый, прозрачный воздух, а выдыхают — мутный и коричневый. Это происходит оттого, что все накопившиеся за день неприятности, проблемы, негативные чувства выходят из тела вместе с выдыхаемым воздухом. Постепенно выдыхаемый воздух становится все чище и чище. Участники наблюдают за этим процессом и затем рассказывают о своем опыте.

**Домашнее задание.**

Повторить дома упражнения на релаксацию.

**Ритуал прощания.**

**Встреча № 6 «Чем себе помочь?».**

Цель: развитие рефлексивных умений пятиклассников, применению их в жизни.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о рефлексии. Что это такое?

Рефлексия (от позднелат. reflexion - обращение назад) - это обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.

**Упражнение «Без маски»**

Цель упражнения: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я".

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."

### **Упражнение «Да»**

Цель упражнения: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

### **Проективный рисунок "Я такой, какой я есть".**

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

### **Ритуал прощания.**

#### **Встреча №7 «Самооценка во взаимодействии».**

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства уверенности при общении с другими людьми.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем развивать свою коммуникацию. Для чего это нужно?

Развитие коммуникативных навыков предполагает обучение тому, как донести свою мысль до собеседника, стать понятным. Здесь важно умение быть точным. Возможные ошибки чаще всего бывают связаны с психологическими сложностями, такими как замкнутость, стеснительность,

тревожность. Эти препятствия на пути к свободному выражению своих мыслей часто называют коммуникативными барьерами. Но надо заметить, что коммуникативные способности не являются врожденными. Раскрыть их в себе может любой человек, если приложит к этому усилия.

### **Упражнение «Его сильная сторона».**

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

### **Упражнение «Семь богатырей».**

Цель: отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки. Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

### **Упражнение «Моя проблема в общении» .**

Цель: оказание помощи участникам в понимании того, с помощью каких приемов можно выходить из проблемных ситуаций в общении.

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

#### **Домашнее задание.**

Подготовить одноминутную речь на любую тему.

#### **Ритуал прощания.**

#### **Встреча №8 «Итоги».**

Цель: подведение итогов по формированию адекватной самооценки пятиклассников.

- Добрый день, дорогие ребята! Вот и подходят к концу наши встречи. Мы многое узнали, познакомились с новыми понятиями, тренировались на практике. А сейчас давайте обменяемся комплиментами, похвалим друг друга за проделанную работу.

#### **Проверка домашнего задания.**

#### **Упражнение "Вы меня узнаете?"**

«Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о "пароле", по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки!

Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания”.

Обсуждение:

- Какие чувства у вас возникли после выполнения упражнения?
- Что показалось наиболее удачным?

**Мозговой штурм «Ситуации, в которых людям трудно уверенно сказать о своей позиции»**

Информация для ведущего:

- сказать «нет» другу;
- выразить мнение, не совпадающее с мнением другого;
- попросить снисхождения для себя;
- попросить об одолжении;
- сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума;
- высказать претензии;
- вернуть обратно некачественный товар, купленный вами;
- сказать продавцу, что он вас обсчитал;
- сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту, авторитетные или близкие люди.

**Оформление плаката «Что узнали?»**

Обсуждение:

- По какой причине изобразили именно это?
- Какие чувства вы испытываете?
- Что вам пригодится в жизни?

**Ритуал прощания.**



## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 4. Данные результатов методики «Исследования самооценки» Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) после формирующего эксперимента

№	Имя	Уровень устойчивости самооценки, баллы	Уровень устойчивости самооценки
1	Арина З	75	высокий
2	Леша Т.	54	низкий
3	Лиза М.	53	низкий
4	Игнат Ш.	54	низкий
5	Ксюша Д.	53	низкий
6	Наташа Я.	62	средний
7	Саша Д.	65	средний
8	Игорь М.	63	средний
9	Лариса К.	66	средний

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 5. Данные результатов методики «Самооценка уровня притязаний» (Шварцландера) после формирующего эксперимента

№	Имя	Уровень адекватности самооценки, баллы	Уровень адекватности самооценки
1	Арина З.	2	высокий
2	Леша Т.	0	низкий
3	Лиза М.	2	высокий
4	Игнат Ш.	0	низкий
5	Ксюша Д.	0	низкий
6	Наташа Я.	0	низкий
7	Саша Д.	2	средний
8	Игорь М.	2	средний
9	Лариса К.	2	средний

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 8. Сводная таблица диагностики уровня сформированности самооценки после формирующего эксперимента

№	Критерии И.Ф.	Устойчивость самооценки	Адекватность самооценки	Общий уровень сформированности самооценки
1	Арина З	средний	высокий	средний
2	Леша Т.	низкий	низкий	низкий
3	Лиза М.	высокий	высокий	средний
4	Игнат Ш.	низкий	низкий	низкий
5	Ксюша Д.	средний	низкий	низкий
6	Наташа Я.	низкий	низкий	низкий
7	Саша Д.	средний	средний	средний
8	Игорь М.	средний	средний	средний

9	Лариса К.	средний	средний	средний
---	-----------	---------	---------	---------

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака

С целью сравнения сформированности самооценки пятиклассников до и после групповых консультаций мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после консультаций на одной и той же выборке испытуемых, мы применили Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H<sub>0</sub>: Показатели после проведения формирующего эксперимента превышают значения показателей до эксперимента.

H<sub>1</sub>: Показатели после проведения формирующего эксперимента меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 1. Расчёт Т-критерия при сопоставлении уровня сформированности самооценки пятиклассников до и после формирующего эксперимента

№ п/п	Клиент	Уровень сформированности самооценки		Разность ( $f_{\text{после}} - f_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
		до ( $f_{\text{до}}$ )	после ( $f_{\text{после}}$ )			
1	Арина З	0	2	+2	2	7
2	Леша Т.	0	1	+1	1	3,5
3	Лиза М.	0	2	+2	2	7
4	Игнат Ш.	0	1	+1	1	3,5
5	Ксюша Д.	0	0	0	0	1,5
6	Наташа Я.	0	0	0	0	1,5
7	Саша Д.	0	2	+2	2	7
8	Игорь М.	0	2	+2	2	7
9	Лариса К.	0	2	+2	2	7
Сумма						42

Так как у двух клиентов наблюдается нулевой сдвиг в уровне сформированности самооценки, то мы исключаем их из рассмотрения, и количество уменьшений  $n$  (9) уменьшаем на количество этих нулевых сдвигов (2). Следовательно, при дальнейших расчетах  $n = 7$ .

$$R = 42$$

$$\sum R_i = N*(N+1)/2 = 7*12/2 = 42$$

$42 = 42$ , следовательно,  $R = \sum R_i$ , следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

Далее рассчитываем  $T_{\text{эмп}}$  по следующей формуле:

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr, \text{ где } Rr - \text{ранговые значения сдвигов с более редким знаком.}$$

Итак, в данном случае,

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

Найдем  $T_{\text{кр}}$ .

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 13 & \text{для } \rho \leq 0,05 \\ 7 & \text{для } \rho \leq 0,01 \end{cases}$$

*Если  $T_{эмп.} > T_{крит.}$ , то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$*

*Если  $T_{эмп.} \leq T_{крит.}$ , то принимаем  $H_1$  и отвергаем  $H_0$*

так как

$0 < 13$ , то принимаем  $H_1$  и отвергаем  $H_0$

$0 < 7$ , то принимаем  $H_1$  и отвергаем  $H_0$

Следовательно, в результате применения метода оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака мы принимаем  $H_1$  на 99% уровне достоверности.

Достоверное различие между уровнем сформированности самооценки до и после консультативных встреч существует ( $p \leq 0,05$ ).

Следовательно, выявлены высоко достоверные различия между уровнем сформированности самооценки до и после консультативных встреч.