

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

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ЯЦКЕВИЧ ЮЛИЯ ИГОРЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ  
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

21.05.2024



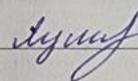
Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Воронин В.В.

21.05.2024



Обучающийся  
Яцкевич Ю. И.

21.05.2024



Дата защиты

21.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3-5
<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....</b>	<b>5</b>
• Понятие самооценки в психологии.....	5-14
• Психологические условия развития самооценки старших подростков.....	14-15
• Методы и методики психологической коррекции самооценки старших подростков.....	15-20
Выводы по Главе 1.....	20-24
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ.....</b>	<b>24</b>
• Организация исследования и методы психологической коррекции самооценки старших подростков.....	24-25
• Анализ результатов эмпирического исследования самооценки старших подростков.....	25-38
• Рекомендации для педагогов-психологов по психологической коррекции самооценки старших подростков.....	38-40
Выводы по Главе 2.....	40-41
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	42-44
Приложение.....	44

## ВВЕДЕНИЕ

Самооценка человека это компонент личности который показывает насколько хорошо человек знает себя, это показатель как личность взаимодействует с окружающим миром и социумом в котором мы все нуждаемся по причине того что человек - социальное существо. Однако в начале человек сравнивает себя с другими и обнаруживать свои недостатки, достоинства, подмечает у других их достоинства и недостатки. Формирование самооценки начинается в подростковом возрасте на период которого приходится изменения всего организма, и психики. Для человека в этом периоде открываются более сложные эмоции, многообразные, лежащие в других плоскостях личности в этот период человек начинает входить в социум как его полноценный компонент, примеряя на себя его функции, роли.

В подростковом возрасте психика меняется и находится в постоянном движении, в этот период подросток копирует привычки и особенности поведения которые есть у кого-то другого например у кумира. Ученые изучают данную проблему, исследователи ищут причину неадекватной самооценки к себе и к окружающим у личности. В ряду изучавших самооценку стоят такие ученые как : С.Л Рубинштейн, П. Якобсон, Р. Бернс, К. Роджерс, З. Фрейд, Д.Б Эльконин, Э.Фромм, В.Франкл, и многие другие, не говоря уже о других ученых из других областей.

В этой работе представлены методы коррекции подростковой самооценки.

**Цель исследования:** Разработать комплекс занятий по коррекции самооценки для старших подростков.

**Объект исследования:** Самооценка личности

**Предмет исследования:** Самооценка личности в подростковом возрасте

**Задачи исследования:**

- Проанализировать психологическую литературу по данной проблеме самооценки.
- Выявить уровень самооценки старших подростков.
- Разработать комплекс занятий по психологической коррекции самооценки старших подростков
- Оценить эффективность разработанного комплекса занятий по психологической коррекции самооценки старших подростков.

**Гипотеза:** Психологическая коррекция старших подростков будет более успешной при учебе.

**Методы:**

1. теоретические: анализ, сравнение обобщение литературы по проблеме самооценки.
2. Эмпирические: тестирование.
3. Методы математической обработки информации: сравнение процентных долей

**Методики:** психодиагностика самооценки Дембо-Рубинштейн.

Аннотация. В данной дипломной работе представлены двух глав, заключения. Одна из которых теоретическая которая включает в себя литературу на данную тему а также авторов, Таких как : З.Фрейд , Э.Фромм, С.Л Рубинштейн. Во второй части есть эмпирическое исследование проиллюстрированное 12 рисунками, в данной работе 54 источников и 1 приложение.

# Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

- **Понятие самооценки в психологии**

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека - найти свое место в социуме и закрепиться в нем. Многие проблемы происходят с человеком при отсутствии адекватной самооценки. Самооценка человека - это сложный механизм, во многих случаях личность занижает свою самооценку, или преувеличивает, в редких случаях можно встретить личность оценивающую себя адекватно, и объективно оценивает свои достоинства и недостатки. Перспективы развития личности заложены в самооценке. Есть несколько способов изучения самооценки с точки зрения психологии. В данной главе мы обратимся к западным специалистам. Европейские и американские психологи рассматривают самооценку как механизм, обеспечивающий человеку социализацию в обществе, согласованность его внутренних требований к себе с внешними условиями. При этом социальная среда понимается ими как недоброжелательный человеку, его потребностям и стремлениям. Данная точка зрения принадлежит З. Фрейду и неофрейдистам К. Хорни, Э. Фромм [45]. Поскольку самооценка человека, складывается под давлением постоянного конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами, таким образом по их мнению адекватная самооценка невозможна вообще, она искажена. По мнению этих ученых представление человека о самом себе является неполным, и неадекватным. Первую точку зрения которую мы рассмотрим это точку зрения З.Фрейда. В нашей психике есть Я идеальное и есть Я реальное. По мнению З. Фрейда, наиболее сложные и острые внутренние конфликты личности связаны с переоцениванием и недооцениванием личности. Идеализированное представление человека о своем «Я» постоянно сталкивается с актуальным и реальными «Я» [48].

Схожая позиция имеется у Джемса которая гласит что самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь. Дадим определение что такое успех, амбиции и стремление. Успех - это фактически достигнутые результаты в значимой для вас области. Амбиции 1. это стремление осуществить честолюбивую цель. Стремление - это настойчивое желание чего-то добиться [47]. Так же есть еще психологи говорящие о самооценки. такие как: Л.Ш. Санфорд и М.Э. Донован, подтверждая сказанное Ч.Т. Фолкэном, они пишут в своих работах, что самооценка влияние со стороны. Это совокупность внешних условий и взаимодействий. Высокая самооценка - обеспечивает хорошее обладание техникой социальных контактов, позволяет личности показать свою ценность, не прилагая особых усилий[45]. Следующий ученый, А.Я.Арет выделяет следующие виды сравнения: Полное сравнение - это когда мы сравниваем себя с кем-то в целом, во всем. Частичное сравнение 2. это когда мы сравниваем себя в отдельной области. Презентное - это когда мы сравниваем себя с кем-то в данный момент. Ретроспективное - это когда мы сравниваем себя с кем-то в прошлом, или сравниваем себя с самим собой в настоящем с тем, каким мы. Есть несколько видов сравнения. Начнем с тотального сравнения[48].

Ученый С.Л. Рубинштейн подчеркивая детерминацию самооценки личности общественными отношениями, уделял свое внимание что общественная оценка человека основывается на его общественно полезном труде, на том, что он собой представляет. Поэтому и его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это новое отношение к труду является ядром, на котором перестраивается вся психология личности; оно же становится основой и стержнем ее самосознания. На этом мы закончим рассматривать американских и европейских психологов, и перейдем к отечественным [23].

Есть ряд отечественных психологов такие как Б.Г.Ананьев, Л.И. Божович. Они рассматривают самооценку как сторону самосознания личности, как продукт ее развития, порождаемый всей её жизнедеятельности. Они считают что самооценка, как и самосознание в целом, имеет общественный характер и обусловлена социальными условиями [34]. Другие ученые такие как Е.А. Климова, О.Г. Носкова показывают, что критерии, по которым оценивают качества человека в обществе и по которым он оценивает качества других, применяются им и по отношению к себе [13]. Сравнение сопоставление себя с другими является общепризнанным критерием самооценки. Сравнивая себя с другими людьми в процессе деятельности, человек замечает у себя то, что сначала замечает у других, и в результате приходит к осознанию своих поступков и действий, свойств и качеств собственной личности. Происходит своеобразный перенос различных свойств личности, на себя. Это подтверждается результатами ряда психологических исследований. Говоря про подростков авторы сходятся во мнении что западные что и отечественные что общественная оценка выполняет двоякую роль в формировании самосознания подростка. Первое являясь критерием соответствия его поведения требованиям окружающих, она указывает человеку на характер его взаимоотношений с окружающей средой и тем самым определяет и его эмоциональное благополучие, его поведение, и его отношение к самому себе как субъекту поведения. Второе общественная оценка помогает человеку выделить то или иное качество из конкретных видов поведения и деятельности и сделать его предметом сознания оценки самого человека. Еще одним отечественным ученым рассматривающим самооценку был Л.С. Выготский. По его мнению самооценка - это знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве. Самооценка включает в себя выделение человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов и целей поведения, их осознание и оценочное к ним

отношение. Умение человека оценить свои силы и возможности, устремления, соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающей среды, умение самостоятельно ставить перед собой ту или иную цель имеет огромное значение в формировании личности [28]. Таким образом, по мнению учёных Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, и других самооценка - личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии личности и отражающий 16 своеобразие её внутреннего мира. Главные функции, выполняемые самооценкой: регуляторная - на основе которой происходит решение задач личностного выбора, защитная - обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности [25].

Также есть разные формы самооценки. Самооценка в зависимости от своей формы (адекватная, завышенная, заниженная) может стимулировать или, наоборот, подавлять активность человека. Неадекватная, низкая самооценка снижает уровень социальных притязаний человека, способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы человека. Такая самооценка может сопровождаться тяжелыми эмоциональными срывами, внутренним конфликтом и т.д. Заниженная самооценка наносит ущерб и обществу, так как человек не в полной мере реализует свои силы. В этом разделе мы рассмотрим еще один аспект самооценки, очень важный, это мы рассмотрим виды, рассмотрим разные виды самооценки по отдельности. В предыдущем параграфе мы уже начинали это делать, также мы будем рассматривать виды такие как: адекватная самооценка, неадекватная самооценка и смешанная самооценка. Первый вид адекватная самооценка, при данном виде восприятия себя оценка человека совпадает с реальной действительностью. Человек трезво осознает свои сильные и слабые

стороны, знает возможности и потребности, определяет внутренний потенциал. Такая личность способна к самокритике и работе над ошибками. Недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются. Следующий вид самооценки это неадекватная самооценка подразумевает, что мнение человека о себе далеко от объективного. Радикальное само восприятие может быть завышенным или заниженным, когда человек либо не принимает себя совсем, либо полагает, что обладает теми качествами, которые ему на самом деле не присущи. Неадекватная самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям. И последний вид самооценки это смешанный вид. В данном случае человек в разные периоды жизни относится к себе по-разному, то проявляет больше уверенности, то становится слабым и закомплексованным. О смешанном виде также можно говорить, если мы реально смотрим на себя в части одних качеств, и неадекватно в отношении других характеристик. К примеру, мы уверенно реализуемся в профессии, а в личной жизни считаем себя недостойными подходящего партнера. Следующий вид самооценки это нормальный вид самооценки. При оптимальной, адекватной, нормальной самооценке личность правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, деятельности, переживаниям. Нормальная самооценка это результат ежедневного труда человека и борьбы. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. Также есть уровни к оптимальной самооценки относятся уровни такие как «высокий уровень»

и «выше среднего уровень» (человек заслуженно ценит, уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Теперь рассмотрим другие случаи, помимо нормальной, самооценка может быть и неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной. Следующий рассматриваемый вид это завышенная самооценка. На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка приведет и к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он не редко сталкивался с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и в конце концов может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное звено оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Последний вид самооценки это заниженный. Самооценка ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, устойчивости, неуверенности в себе, отказа от

инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий. Подведем итоги таким образом, самооценка - это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка составляет основу уровня притязаний, т.е. уровня тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением. Все это и делает самооценку важным фактором в формировании личности, а так же влияет на самовоспитание подростка. Самовоспитание - сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию человеком себя как личности. Их достаточно много. Но мы рассмотрим не все. Прежде всего как правило, самооценка функционирует в двух основных формах - как общая и частная. Многие компетентные люди согласны в том, что частная самооценка это - самооценка своей личности, конкретных способностей или действий, а может даже и физических данных. Суждение «я замечательно пою» относится к оценке частного аспекта и их несколько. Частные самооценки могут носить как ситуационный, так и обобщенный характер. Наиболее важное место занимает самооценки которые получили свое название как оперативные самооценки, отражающие непосредственный учет личностью изменяющихся обстоятельств. Это

ситуативные самооценки, изменяющиеся от ситуации к ситуации, зависящие от условий протекания деятельности и обстоятельств оценивания, и не являются постоянными. Примером частной самооценки может быть утверждение что у определенной личности хорошо с математикой. И она эта личность про себя это знает примером оперативной самооценки можно считать что личность не может решить определенную задачу. Но есть еще одна самооценка, которая менее исследована на сегодняшний день это так называемая природа общей самооценки. Ее рассматривают как принятие или непринятие личностью себя, т.е. позитивное или негативное отношение ко всему тому, что входит в сферу «Я». Суждение «я замечательный человек» относится к глобальной (общей) самооценке. Такое понимание общей самооценки сводит ее сущность к ценностному отношению личности к себе. Показатели в равной мере относящиеся как к общей, так и к частным самооценкам, самооценка определяется как адекватная (реалистичная, объективная) или неадекватная, высокая - низкая, устойчивая - неустойчивая, стабильная - динамичная, реальная - демонстрируемая, осознаваемая – неосознаваемая, рассмотрим виды. Устойчивая самооценка - это та, которая не изменяется под воздействием каких либо факторов, как внешних так и внутренних, и сложно поддается коррекции. Неустойчивая самооценка более динамична, ее можно изменять, корректировать, и она изменяется под воздействием каких либо внешних обстоятельств. У взрослых людей встречаются разные виды , у некоторых устойчивая и некоторых не устойчивая. У подростков она в большинстве своей неустойчивая что связано с особенностями развития и возрастными особенностями, и изменениями в социальном плане. Самооценка бывает также абсолютной и относительной. Абсолютная самооценка выражается в отношении человека к себе без сопоставления с мнением других, она вообще никак не зависит от них. Относительная же, наоборот, - отношение человека к себе, но уже в сопоставлении с другими,

человек в оценивании себя опирается на мнения других людей. Стабильная самооценка, это самооценка, не изменяющаяся под воздействием никаких факторов, неважно окружение, или же внешние изменения. Наша самооценка продолжает быть такой какой она всегда была. Динамическая самооценка это самооценка находящаяся в движение, она либо падает и потом поднимается либо наоборот, но она что самое главное никогда не бывает постоянной, статичной. Реальная самооценка, это самооценка которая является отражением действительности, мы принимаем в себе все, и из нее же в большинстве своем вытекает нормальная самооценка. Демонстративная самооценка это самооценка которую мы выдвигаем только на публике, такие люди с такой самооценки находясь наедине с собой очень неуверенные, но когда находятся на публике обычно строят из себя очень уверенных и открытых людей. Мы можем сказать что проблема самооценки, как одна из главных проблем психологии человека, изучалась в трудах разных отечественных и иностранных специалистов по психологии. Среди них хочется отметить следующих авторов: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Р. Бернс, П.М. Якобсон; А. Адлер, Б.В. Зейгарник, К. Левин, Л.И. Божович описывая проблему самосознания и самооценки как проблему важнейшего жизненного значения, возглавляющую психологию личности, расценивал её как нерешенную и уходящую от научного психоанализа. И правда, до сих пор не существует полностью признанной трактовки данной проблемы. Самосознание - это осознание и целостная критика самого себя и своего места в жизни. С помощью самосознания подросток воспринимает себя как индивидуальность, отделённую от природы и других личностей [38].

- **Психологические условия развития самооценки старших подростков**

Подростковый возраст - важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности. Самооценка определяется, как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Согласно исследованиям психологов, весьма характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впрямую достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что однако не уничтожает его действенной роли. От самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности. Адекватная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение. Самооценка, особенно способностей и возможностей личности, выражает определенный уровень притязаний, определяемый как уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к выполнению которых считает себя способной. Уровень притязаний человека и, следовательно, характер его самооценки ярко выявляются в различных ситуациях выбора, как в трудных жизненных ситуациях, так и в повседневной деятельности, в общественной работе. Неудача или успех наиболее остро переживаются в той деятельности,

которую сам человек считает для себя основной, где у него есть высокие притязания. Уровень притязаний - характеризует: 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий 3) желаемый уровень самооценки личности. Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе. Однако выбор очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций - тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие достижения (или недостижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке). На сегодняшний день исследования самооценки подростков представляют огромный интерес для психологии, как в теоретическом, так и в практическом аспекте. Изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов, - какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, Какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам. В психологической литературе самооценка выступает как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, - ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она - важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов

личностных индивида. Главные функции, выполняемые самооценкой: регуляторная - на основе, которой происходит решение задач личностного выбора; защитная - обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека - степенью трудности целей, которые он себе ставит. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным - возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и пр. Самооценка внешне выражается в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке). Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личностей и достижений индивида. Можно предположить, что каждая личность имеет своего рода «внутренний манометр», показания которого свидетельствуют о том, как она себя оценивает, каково ее самочувствие, довольна ли она собой. Значение же этой суммарной самооценки своих качеств имеет огромное значение для самой личности. Очень высокая и очень низкая самооценки могут стать источником внутриличностных конфликтов. Естественно, что эти самооценки проявляют себя совершенно разным образом. Завышенная самооценка приводит к такому результату как, пере оценивание себя в ситуациях, которые не соответствуют реальности. В результате он зачастую сталкивается с противодействием окружающих, они отвергают его претензии, человек озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и в конечном итоге, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Заниженная самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», неуверенности в себе, своих силах и возможностях и как

результат - отказ от инициативы, безразличие, самообвинение и тревожность.

- **Методы и методики психологической коррекции самооценки старших подростков.**

В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Как отмечает Л.Ф. Анн, основными задачами развития подростка являются: формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания; формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов; формирование интереса к другому человеку как к личности; развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа; развитие и укрепление чувства взрослости, формирования адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии; развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки; развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания; развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям; формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием. В связи с вышесказанным выделяют основные направления работы с подростками: Формирование интереса к себе. Развитие самооценки, чувства взрослости, учебной мотивации, интересов. общения, воли, воображения. Проблема социализации подростков является актуальной на сегодняшний день. Основная задача создать ребенку «социальную ситуацию развития». Ведь подростковый период характеризуется проявлением талантов, поиска

самого себя, своего внутреннего «Я» и формированием у каждого собственных представлений об окружающем мире. Главное направление в работе с подростками - дать возможность проявить себя в деле, способствовать реализации их возможностей. Для воспитания подростка в любом случае необходим очень дружный детский коллектив, в котором личные успехи каждого неотделимы от общих интересов, признание и личная свобода - от заслуг и дел во имя коллектива, право руководства - от умения подчиняться. Коллектив должен стать для ребенка ареной не только делового проявления, но и удовлетворения интересов, желаний, дружбы, любви. Мухина В.С. подчеркивает, что основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение в ходе различных видов деятельности учебной, производственной, творческих занятий и прочее. Как отмечает И.С. Кон, для подросткового возраста характерно направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток пытается высказаться. В связи с этим одной из форм работы с подростками является различные занятия, направленные на развитие самосознания, как внутреннее освоенного опыта социальных отношений. Досуговая деятельность уникальное средство социализации подростка. Досуг добровольная деятельность, опирающаяся на личные интересы, притязания детей, их удовлетворение. В досуговой деятельности содержатся огромные ресурсы социализации, знать которые необходимо социальному педагогу, уметь их применить соответственно возникающей социально-педагогической проблеме.

В досуговой деятельности формируется отношение к самому себе, к другим, к социуму. Среди психолого-педагогических форм и методов работы с подростками выделяют ряд наиболее эффективных. Так к ним относятся: Деловая игра - метод имитации ситуаций, моделирующих профессиональную или иную деятельность путем игры, в которой участвуют различные субъекты, наделенные различной информацией,

ролевыми функциями и действующие по заданным правилам. Психологическое консультирование - специальная деятельность по оказанию помощи в проблемных ситуациях. Суть консультирования состоит в специальной организации процесса общения, помогающей человеку актуализировать его резервные и ресурсные возможности, обеспечивающие успешный поиск возможностей выхода из проблемной ситуации. Консультирование сосредоточено на ситуации и личностных ресурсах; в отличие от обучения и советов – не на информации и рекомендациях, а на помощи в самостоятельном принятии ответственного решения. Вместе с тем, психологическое консультирование представляет собой пограничную между ними область, использующую возможности и терапии, и обучения. Методические подходы к консультированию различны, но в любом случае консультант работает не с фактами объективной жизни, а с фактами переживаний. Метод беседы - один из методов педагогики и психологии, который предполагает получение информации об изучаемом на основе вербальной коммуникации как от исследуемой личности, членов изучаемого коллектива, группы, так и от окружающих их людей. В последнем случае беседа выступает как элемент метода обобщения независимых характеристик. Метод групповой тематической дискуссии. Часто дискуссия принимает острый характер стороны не достигают единодушия. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций. Метод ролевой игры. В ролевых играх участникам предоставляется возможность: показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях; разработать и использовать новые стратегии поведения; отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы. Ролевые игры бывают двух типов: 1. На этапе актуализации проблемы; 2. На этапе отработки

навыков. Ролевая игра это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Например, неплохо попробовать проиграть ситуацию, когда компания друзей уговаривает подростка попробовать наркотик (это упражнение описано далее). Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни.

В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым. Несомненно, данные методы работы с подростками могут реализовываться как самостоятельные. Но в последнее время все большую актуальность приобретает такая форма работы с подростками как социальнопсихологический тренинг, который может в себе объединять выше перечисленные формы и методы работы. И в этом случае перечисленные методы становятся техниками при проведении тренинга. Тренинг особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которая не сводима ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. В широком смысле под социально-педагогическим тренингом понимается практика педагогического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития. По сути, тренинг - это форма специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи: овладение социально- педагогическими знаниями; развитие способности познания себя и других людей; повышение представлений о собственной значимости; развитие различных способностей, навыков и умений.

В широком смысле, социально-психологический тренинг любое активное социальнопсихологическое обучение, осуществляемое с опорой на) механизмы группового взаимодействия (в отличие, например, от тренинга развития познавательных процессов внимания, памяти, мышления и т. д.). Так, Л. Ф. Анн и Л. А. Петровская, обозначают этим термином практику психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы. Иногда понятие «социально-психологический тренинг» выступает и как более узкое, обозначающее только одну разновидность психологических тренингов, направленных на совершенствование навыков общения посредством ролевых игр с элементами драматизации. Таким образом, социально-психологический тренинг является самым эффективным методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.

Он активизирует стремление участников к самопознанию, реалистичному самооцениванию и самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом.

### **Выводы по Главе 1**

Подводя итоги можно сказать следующее: Многие авторы занимались изучением подростковой самооценки и самооценки в целом. Из американских и европейских специалистов можно выделить следующих. К. Хорни, Э. Фромм, З.Фрейд, К. Юнг. Некоторые из них рассматривали самооценку как механизм, обеспечивающий человеку ориентацию в окружающей среде, согласованность его внутренних требований к себе с внешними условиями. При этом социальная среда понимается ими как

всегда враждебная человеку, враждебная его потребностям и стремлениям. Эта точка зрения З. Фрейда и неопрейдистов К. Хорни, Э. Фромм. Поскольку самооценка человека, складывается под давлением постоянного конфликта между внутренними пробуждениями и внешними запретами, адекватная самооценка невозможна в принципе. Представление человека о самом себе является неполным, искаженным. По мнению З. Фрейда, наиболее сложные и острые внутренние конфликты личности связаны с переоценкой и недооценкой своей личности. Идеализированное представление человека о своем «Я» постоянно сталкивается с актуальным и реальными «Я». Также есть позиция У. Джемс который выдвинул свой положение относительно самооценки, она гласит что самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь. Из отечественных это такие специалисты как: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Р. Бернс, П.М. Якобсон; А. Адлер, Л.И. Божович. Мы можем сказать что самооценка имеет несколько видов, а именно такие как.

Первый вид самооценки это нормальный вид самооценки. При оптимальной самооценке личность правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Следующий вид самооценки это завышенная самооценка. На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел.

Завышенная самооценка приведет и к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он не редко сталкивался с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и в конце концов может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным. Самооценка ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, устойчивости, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. Есть отечественные авторы они рассматривают самооценку как сторону самосознания личности, как продукт ее развития, порождаемый всей ей жизнедеятельность. Они считают что самооценка, как и самосознание в целом, имеет общественный характер и обусловлена социальными условиями. Другие ученые такие как Е.А. Климова, О.Г. Носкова показывают, что критерии, по которым оценивают качества человека в обществе и по которым он оценивает качества других, применяются им и по отношению к себе. Среди них следующие авторы: Л.С. Выготский, А.А. Адлер, Б.В. Зейгарник, К. Левин, Л.И. Божович описывая проблему самосознания как важнейшее жизненное значение,

возглавляющую психологию личности, расценивал её как нерешенную и уходящую от научного психоанализа. И правда, до сих пор не существует полностью признанной трактовки данной проблемы. Самосознание - это осознание и целостная критика самого себя и своего места в жизни.

С помощью самосознания подросток воспринимает себя как индивидуальность, отделённую от природы и других личностей. Так к ним относятся: Деловая игра - метод имитации ситуаций, моделирующих профессиональную или иную деятельность путем игры, в которой участвуют различные субъекты, наделенные различной информацией, ролевыми функциями и действующие по заданным правилам. Психологическое консультирование - специальная деятельность по оказанию помощи в проблемных ситуациях. Суть консультирования состоит в специальной организации процесса общения, помогающей человеку актуализировать его резервные и ресурсные возможности, обеспечивающие успешный поиск возможностей выхода из проблемной ситуации. Консультирование сосредоточено на ситуации и личностных ресурсах; в отличие от обучения и советов - не на информации и рекомендациях, а на помощи в самостоятельном принятии ответственного решения. Вместе с тем, психологическое консультирование представляет собой пограничную между ними область, использующую возможности и терапии, и обучения. Методические подходы к консультированию различны, но в любом случае консультант работает не с фактами объективной жизни, а с фактами переживаний. Метод беседы - один из методов педагогики и психологии, который предполагает получение информации об изучаемом на основе вербальной коммуникации как от исследуемой личности, членов изучаемого коллектива, группы, так и от окружающих их людей. В последнем случае беседа выступает как элемент метода обобщения независимых характеристик. Метод групповой тематической дискуссии. Часто дискуссия принимает острый характер

(когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций. Метод ролевой игры. В ролевых играх участникам предоставляется возможность: показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях; разработать и использовать новые стратегии поведения; отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Организация исследования и методы психологической коррекции самооценки старших подростков.**

В данном эксперименте, мы взяли группу из 40 человек, все подростки 16 лет. Группа состоит из 20 мальчиков и 20 девочек. Тестирование проводилось в хорошо проветриваемом помещении, все участники были заранее проинформированы, так же группу развели по двум комнатам в одну мальчиков в другую девочек . Делалось это по просьбе самих участвующих. Мы провели тестирование и выявили что среди них 9 девочек и 11 мальчиков страдают низкой самооценкой. Мы составили рекомендации для психолога-педагога по работе с такими детьми. Мы будем использовать методику Дембо-Рубинштейн эта методика направлена на выявления самооценки у подростков.

Стимульный материал методики представляет собой четыре вертикальные линии, последовательно расчерченные на горизонтальном листе бумаги и обозначающие собой шесть шкал: шкалу здоровья, шкалу ума, шкалу характера, шкалу авторитета, шкалу красоты, шкалу уверенности. Участникам выдается бланк и говорится что нужно отметить то как они себя чувствуют в данной сфере, чем выше черточка тем выше уровень самооценки в этой сфере, чем ниже черточка , тем ниже уровень самооценки. Мы сравнили результаты до диагностики и после, результаты представлены ниже на диаграммах.

## 2.2. Анализ результатов эмпирического исследования самооценки старших подростков.

Мы будем рассматривать результаты исследования какие представлены в методике по шкалам. Мы провели несколько занятий на основе нашей программы. Сначала рассмотрим шкалу характера.

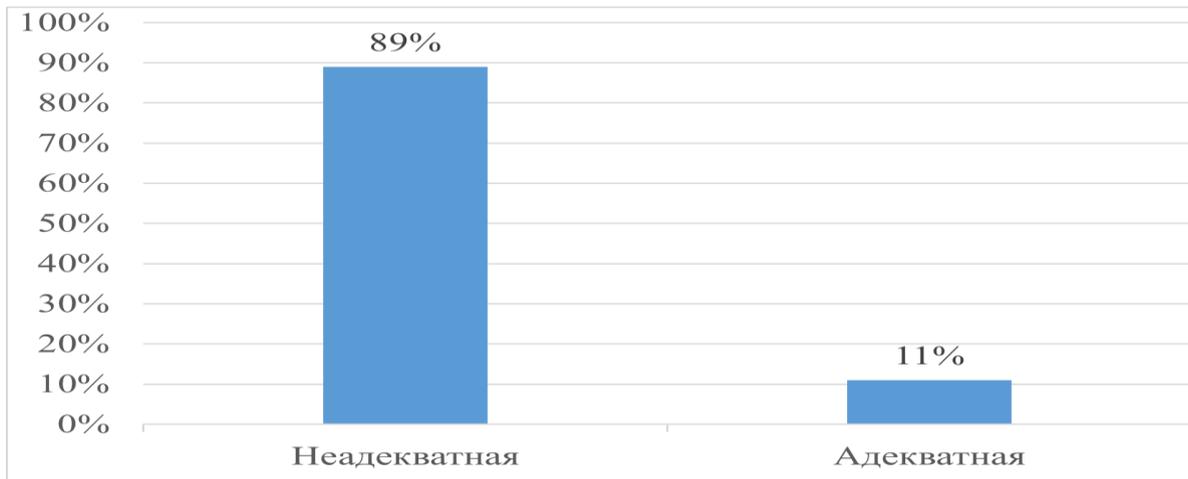


Рис.1 Результаты, шкала характера методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 1 видно. Что 89 % подростков считают характер ужасным, только лишь 11 % что у них приемлемый характер. Следующая шкала ума.

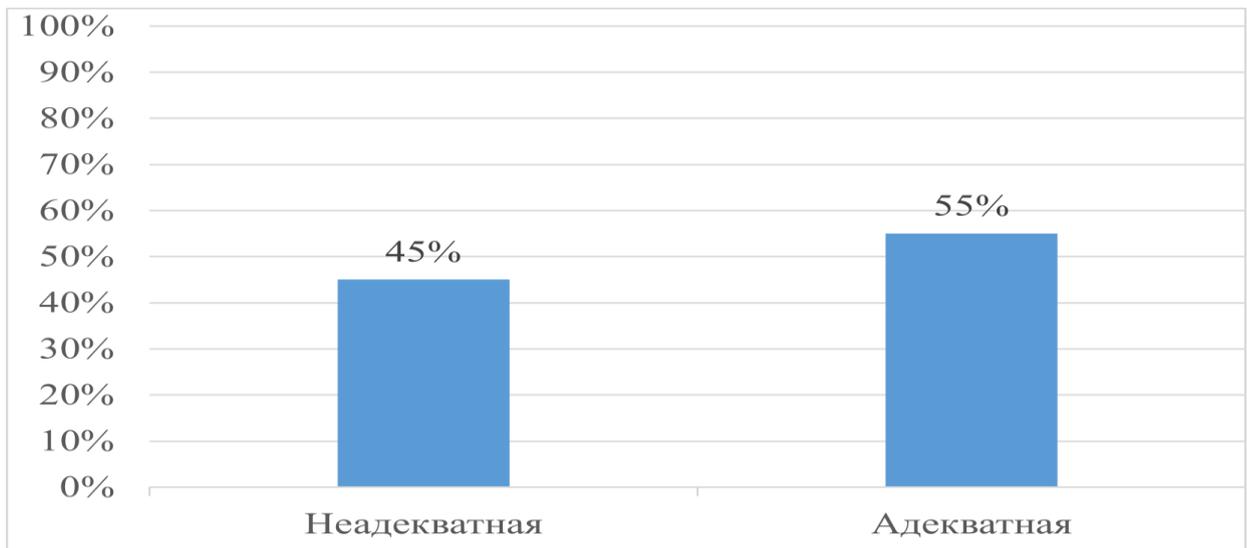


Рис 2. Результаты, шкала ума методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 2 мы видим что 45 % не считают себя умными. И 55% считают что они достаточно умны. Следующая шкала способностей.

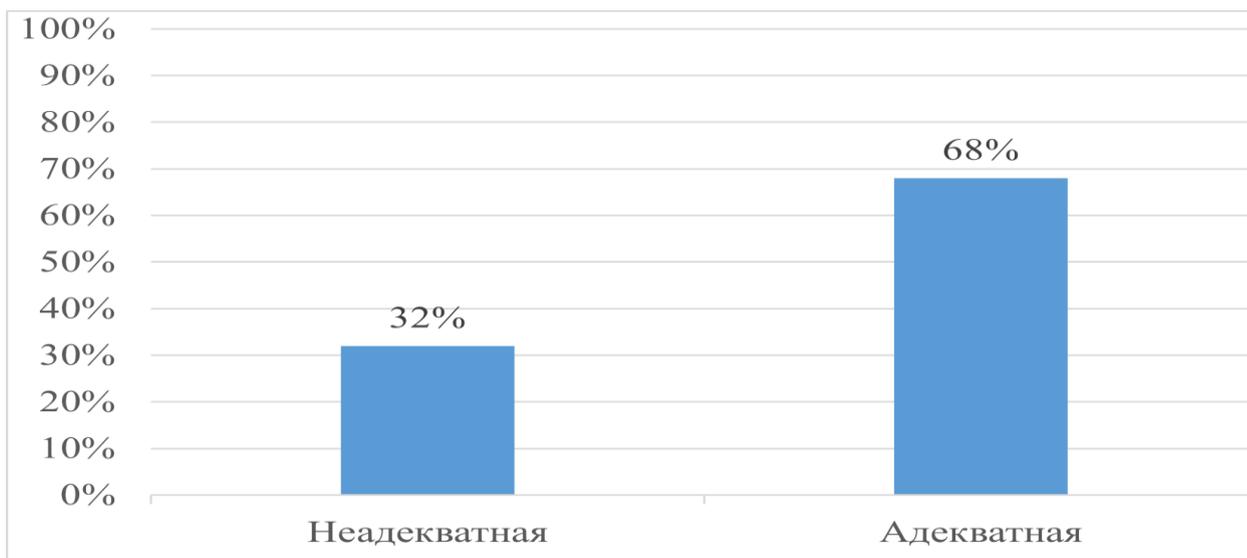


Рис 3. Результаты, шкала авторитета методики Дембо-Рубинштейн %.

На рисунке 3 только лишь 32 % считают что не имеют способностей, 68 % считают что у них есть талант. Следующая шкала авторитета.

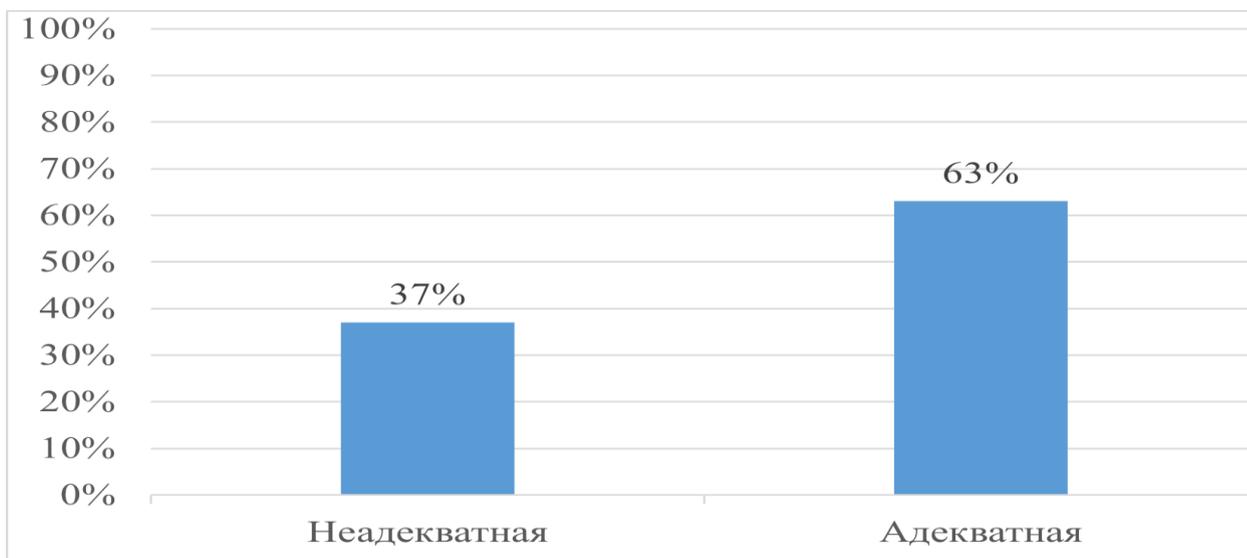


Рис 4. Результаты, шкала способностей методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 4 мы видим что 37 % не имеют авторитета у сверстников и 63 % имеют авторитет. Также по этому рисунку можно сделать вывод что авторитет очень важен для подростков. Следующая шкала красоты.

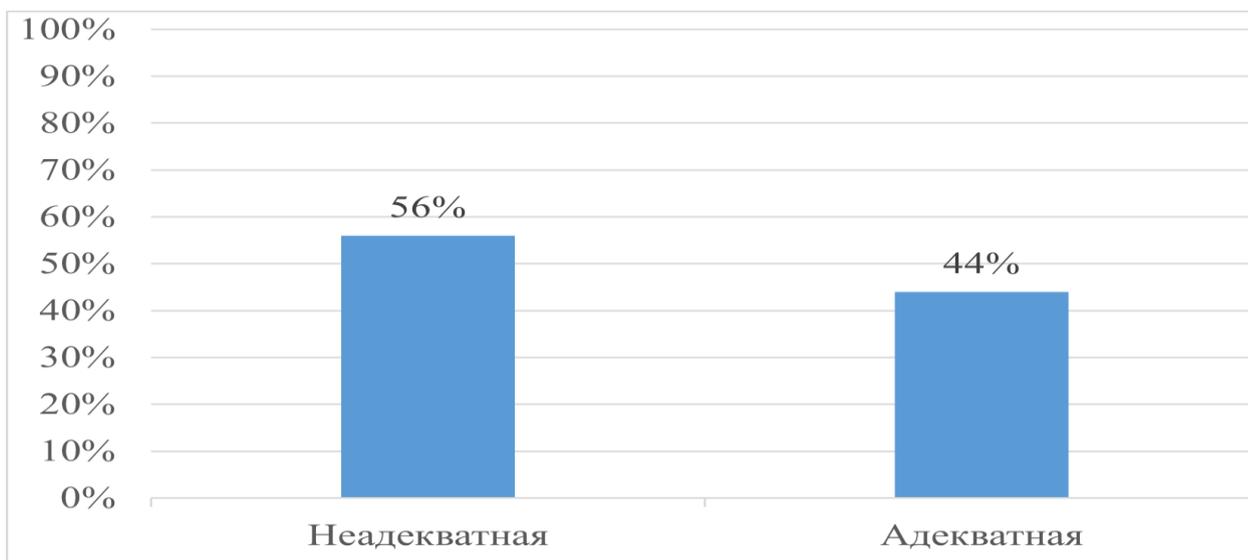


Рис 5. Результаты, шкала красоты методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 5 мы видим что около 56 % считают себя не красивыми, и только 44% оценивают себя красивыми. Следующая шкала уверенности.

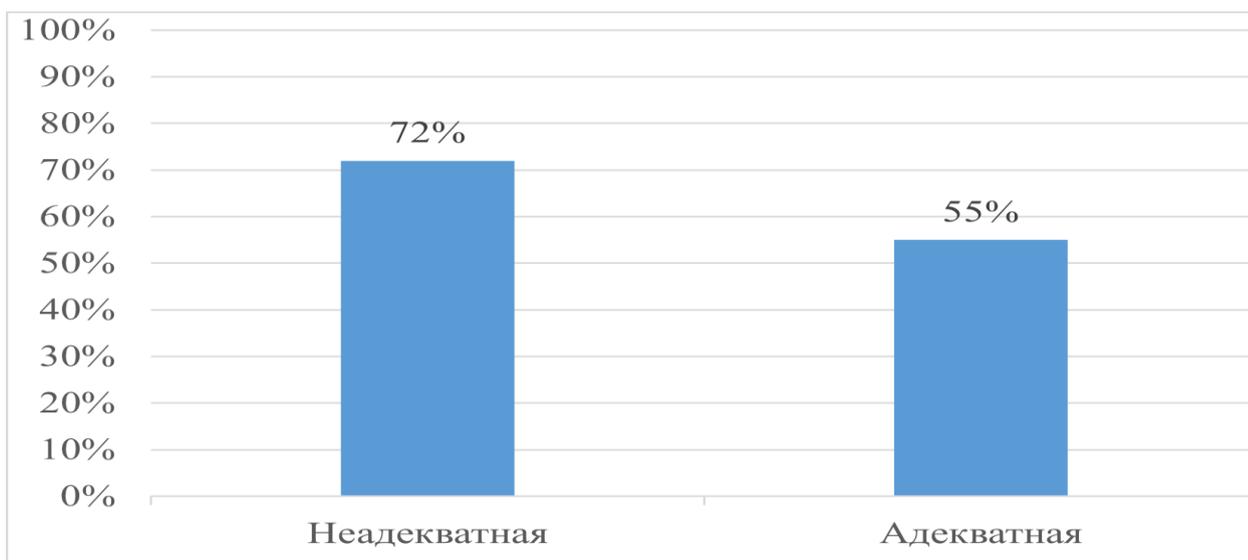


Рис 6. Результаты, шкала уверенности методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 6 мы видим, что в 72 % подростки страдают от неуверенности в себе, и только 25 % очень уверены в себе. Это были результаты до проведения программы. Теперь давайте сравним результаты после программы. Начнем мы также с шкалы характера.

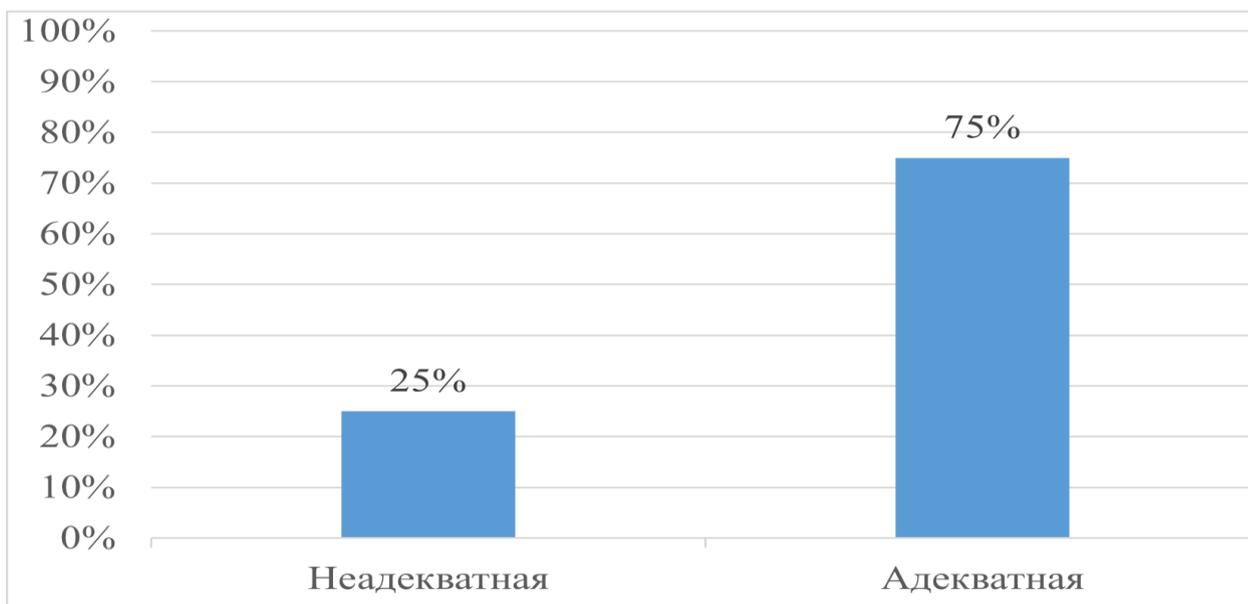


Рис 7. Результаты, шкала характера методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 7 видно считающих характер 75% нормальный и 25% не нормальный. Следующая шкала ума.

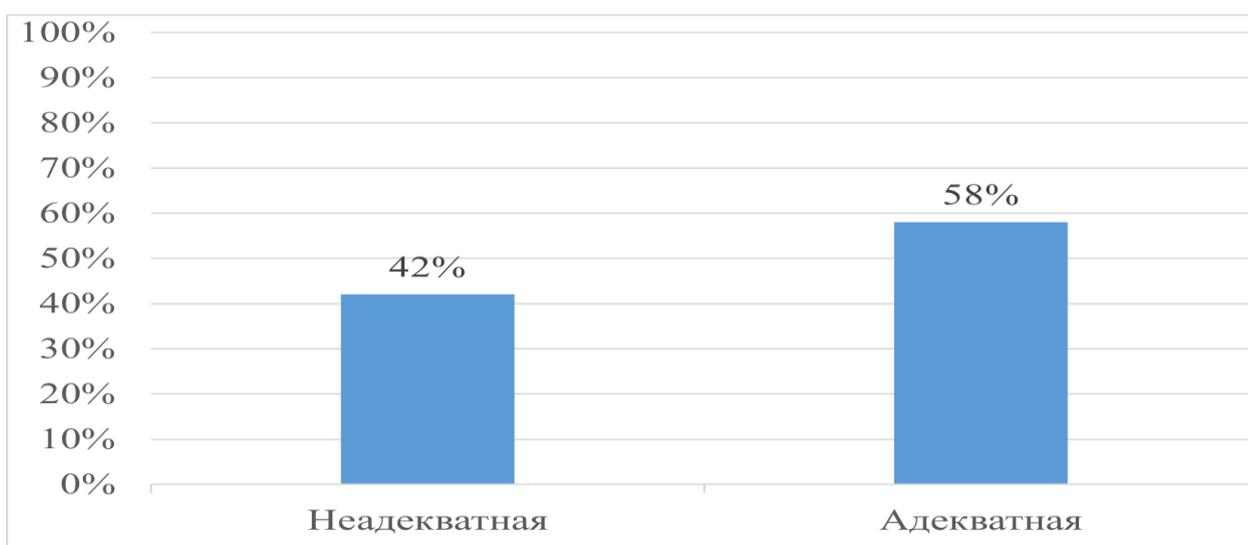


Рис 8. Результаты, шкала ума методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 8 мы видим что теперь 42 % неадекватно оценивают свой ум и 58 % адекватно оценивают свой ум Следующая шкала способностей.

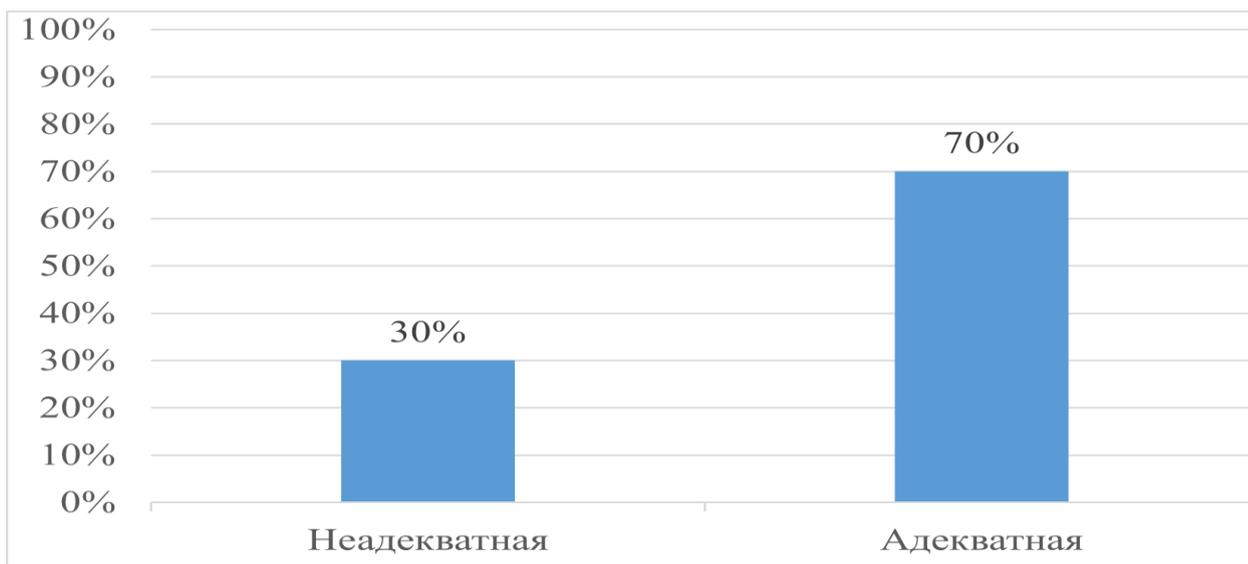


Рис 9. Результаты, шкала способностей методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 9 мы видим что лишь 30% процентов подростков считают бездарными и 70% считают что они одаренные. Следующая шкала авторитета.

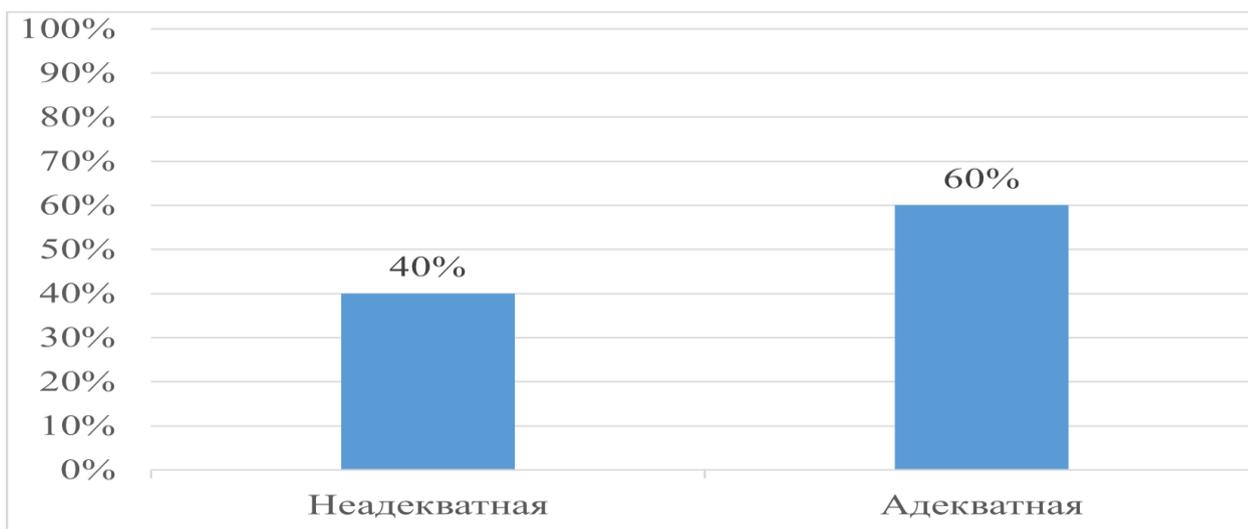


Рис 10. Результаты, шкала авторитета методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 10 мы видим что 40%, не имеющих авторитет и 60% имеющий его. Следующая шкала красоты.

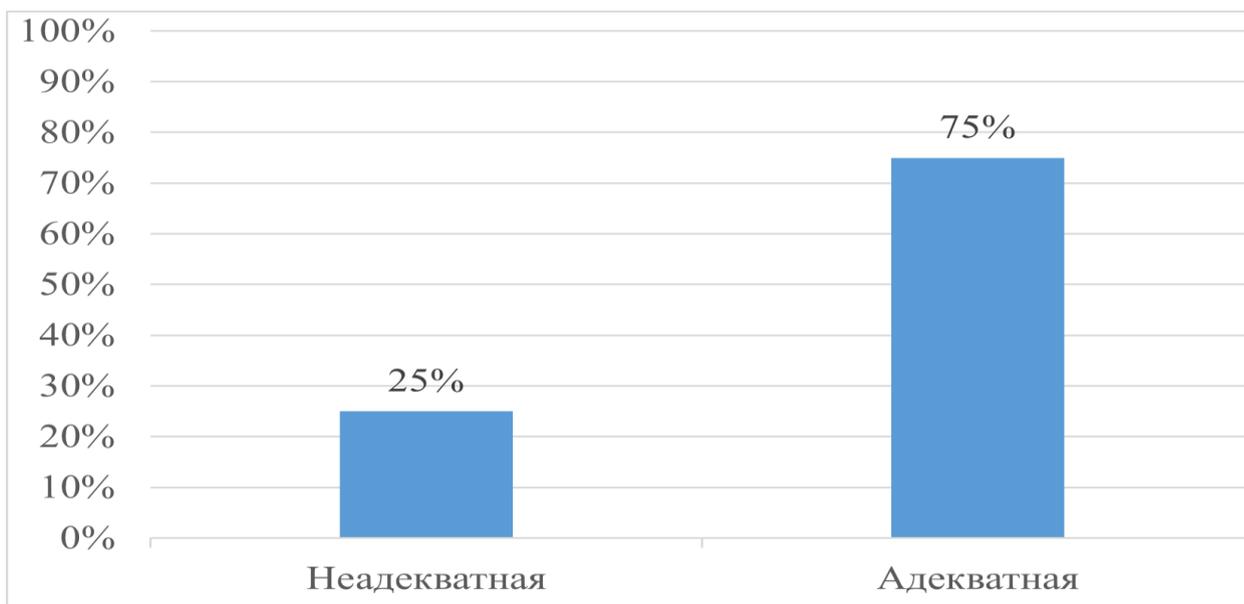


Рис 11. Результаты, шкала красоты методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 11 мы видим что 25% не считают себя красивыми и 75% считают. Последняя шкала уверенности.

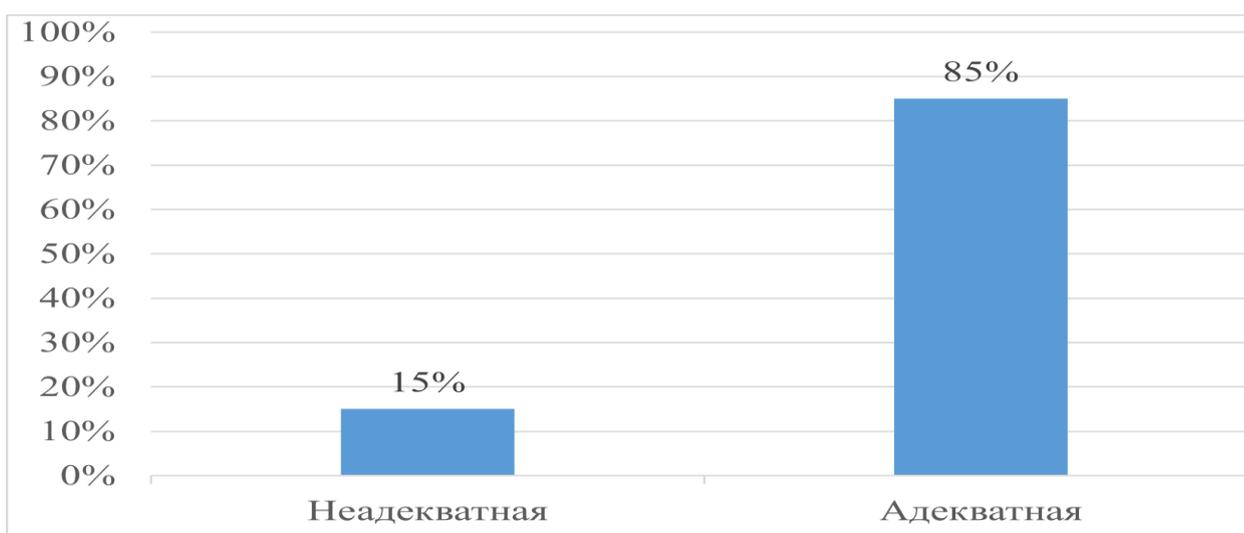


Рис 12. Результаты, шкала уверенности методики Дембо-Рубинштейн, %.

На рисунке 12 мы видим что после проведения программы количество подростков неуверенных в себе снизилось около 15 % и повысилось количество подростков уверенных в себе около 85% . Что может говорить о том что за время проведения занятий подростки стали более адекватны к себе.

Если подводить итоги то можно сказать, что по данным исследование, можно сделать вывод что подростки младшего возраста более подвержены низкой самооценкой в большинстве случаев, это обуславливается тем что младшие подростки еще только вступили в подростковый возраст и только начинают ориентируются в этом мире, у них только только начинает формироваться картина мира, старшие же подростки имеют более адекватную самооценку. И процент людей с низкой самооценкой ниже чем у девочек младшего возраста. Можно предположить что такой скачет обусловлен быстрым ростом и быстрой смене интересов и сменной приоритетов а также и изменения круга общения и большей проекцией на себя и желанием узнать больше о себе и развивать себя , чем у младших подростков которые больше проецировать в общество. Также такой скачет может быть обусловлен индивидуальными особенностями. Немало важным фактором является семья и то в каких условиях растет ребенок.

### **2.3. Рекомендации для педагогов-психологов по психологической коррекции самооценки старших подростков**

Паспорт проекта

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на нормализации самооценки молодежи.

Задачи:

- Разработать комплекс занятий, направленный на нормализацию самооценки молодежи.
- Реализовать комплекс занятий, направленный на нормализацию самооценки молодежи.

- Проанализировать проведенные занятия

Посредством нашей программы, мы проведем коррекцию низкой и завышенной самооценки молодежи. Программа будет проводиться в виде тренинга, т.к. именно в тренинговой группе, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим.

Цель комплекса занятий: формирование различных сторон «Я» подростка - мотивации учебной деятельности; умений и навыков межличностного общения, уверенности в себе и навыков самопознания.

Задачи:

1 Вооружить подростков системой понятий, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и социальнопсихологических ситуаций.

2 Познать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми.

3 Способствовать формированию навыков общения, умению слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4 Способствовать позитивному развитию мотивов межличностных отношений.

6. Развить навыки рефлексии и обратной связи.

Структура занятий

Общая структура занятий включает в себя следующие разделы:

Ритуал приветствия позволяющий сплочивать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия;

Разминка настраивающая участников на продуктивную групповую

деятельность, позволяющая установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение

Основное содержание занятия представляющее собой совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между участниками группы.

Рефлексия предполагающая обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии

Прощание способствующий завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. принцип «здесь и теперь»;
2. принцип искренности;
3. принцип «Я-высказывания»;
4. принцип запрета на диагнозы и оценку;
5. принцип личной ответственности;
6. принцип личного вклада;
7. принцип конфиденциальности;
8. принцип инициативы участников;
9. принцип постоянства.

Сроки реализации занятий: занятия проводятся раз в неделю, продолжительностью 1 - 2 часа

Тематический план комплекса занятий, представлен в приложении 1

## Выводы по Главе 2

Изданного проведенного эксперимента можно сделать вывод, что уровень низкой самооценки наиболее часто проявляется в младшем подростковом возрасте у нас это в возраст 14 лет. Как это было в нашем случае можно предположить что это происходит по причине смены обстановки и окружения а также неблагоприятной семейной обстановке и воспитании. Что оказывает на подростка сильное впечатление. Далее можно сказать что к более позднему возрасту 16 лет самооценка может изменяться. Так как в этом возрасте она нестабильна. Она может меняться в более худшую позицию и становиться еще ниже чем она есть, а может оставаться на том же уровне, или же меняться в противоположную сторону. Мы считаем что более высокие процент адекватной самооценки в 16 лет является результатом уже сформировавшегося круга общения у девушек а также уже сформированная пусть и не до конца картина мира. Если говорить в общем то можно отнести также на развитие самооценки влияют многие факторы например окружение, и сам человек а также его знание о себе и умение объективно смотреть на себя и на окружающих людей. В 14 лет не очень устойчивая самооценка, что может обуславливаться, периодом. Если говорить про девочек 16 лет то у них уже более устойчивая самооценка, и взгляд на жизнь. Можно сказать что чем взрослее человек становится тем, более крепка у него самооценка и мировоззрение. Во взрослом возрасте для изменения самооценки нужен специалист. Хотя он может понадобиться и в подростковом возрасте, что не исключено, но взрослая самооценка редко меняется от ситуации к ситуации, для изменения требуется эмоциональное потрясение, в подростковом возрасте, самооценка нестабильна и является неустойчивым элементом, что может оставить след на всю жизнь. Для

решение это проблемы можно сходить к специалисту особенно если эта проблема мешает вести нормальный образ жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 2 Байдин Д. В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков. 2015. 11–15 с.
- 3 Бессонова О. А. Моделирование процессов формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе. 231–235 с.
- 4 Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
- 5 Бордовская Н. В., Розум С. И. Психология и педагогика. СПб. : Питер, 2011. 620 с.
- 6 Бурамбаева Д. А. Формирование нормальной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности 136–140 с.
- 7 Быков А. В., Шульга Т. Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учебное пособие. М.УРАО, 1999. 168с.
- 8 Вишневская Г. В. Моделирование самообразовательной деятельности студентов-заочников . 2012. 41–45 с.
- 9 Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие. М. : Академический проект, 2017. 240 с.
- 10 Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход. М. «Институт психологии РАН», 2011. 399 с.
- 11 Гасанова Д.И., Семья и школа в нравственном воспитании подростков: Вузовское образование, 2014. 129 с.

- 12 Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Мн.: Харвест, 2013. 800 с.
- 13 Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. М. : Юрайт, 2013. 307 с.
- 14 Дерябина Е. А., Фадеев В. И., Фадеева В. И. Возрастная психология: Ай Пи Эр Медиа, 2018. 158 с.
- 15 Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков 2015. 91-95 с .
- 16 Долгова В. И., Киселева С. Ю. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации. 2016. 103-109с.
- 17 Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Гладышев Д. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра Ученые записки университета Лесгафта. 2016. 267-272 с .
- 18 Долгова В. И., Кошелева А. А. Феномен «я-концепция» подростка. 2016. 139-143 с.
- 19 Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. М.: Генезис, 2015. 376 с.
- 20 Зубова Л. В., Назаренко Е. В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС. 2016. 190 с.
- 21 Иванова Л. В., Буранова Н. П. Модель психологической готовности к школьному обучению у старших дошкольников. 2016. 41–45 с.

- 22 Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. Феникс, 2011. 444 с.
- 23 Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности младших подростков. 2015. 56–58 с.
- 24 Коваленко Е.Г., Психолого-педагогические факторы становления самооценки первоклассников. 2017. 120–126 с.
- 25 Кондратьева О. А., Соколова В. Е. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников. 2016. 16–20 с.
- 26 Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая. СПб. : Питер, 2006. 196 с.
- 27 Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов. М. : Академический проект, 2015. 421 с.
- 28 Молчанова О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб.пособие. М. : Флинта: Наука, 2010. 392с.
- 29 Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М. : Академия, 2010. 453 с.
- 30 Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов. М. : Академический Проект, Альма Матер, 2016. 256 с.
- 31 Петровский А. В. Теоретическая психология. М.: Новая школа, 2006. 485 с.
- 32 Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом. 2015. 221–225 с.
- 33 Польшина М. А. Самооценка, фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии. 2016. 71–76с.

- 34 Полякова М. В. Концепты теории воспитания: Екатеринбург, 2010. 172 с.
- 35 Реан А. А. Психология личности. СПб. : Питер, 2013. 288 с.
- 36 Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М. : Юрайт, 2012. 412 с.
- 37 Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах. Ростов: Феникс, 2016. 379 с.
- 38 Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара, 2003. 656 с.
- 39 Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 2006. 254 с.
- 40 Семенихина Н. И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки. 2015. 140-145 с.
- 41 Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков. 2007. 149- 156 с.
- 42 Слотина Т. В. Психология личности.: СПб. 2008. 34 с.
- 43 Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков. М. : Прометей, 2011. 208 с.
- 44 Харламенкова Н. Е. Самоутверждение подростка, М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 384 с.
- 45 Чаморро-Премюзик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения. М.: Альпина Паблшер, 2016. 266 с.
- 46 Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология: учебно-методическое пособие. Саратов: Вузовское образование, 2018. 88 с.

- 47 Garneau J. Et Larivey M. Les émotions, source de vie. Couverture. Jean Garneau, Gaétane La Plante, Michelle Larivey. ReD éd., 2020. 261 p.
- 48 Luneau S., Duclos G. Construire l'estime de soi au primaire, Premier cycle, vol. 1. Youri: de la sécurité à la confiance. Montréal (Québec): Les éditions de l'Hôpital Sainte Justine, 2018. 121 p.
- 49 Mummendey H.D. Psychologie des «Selbst». Theorie, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Göttingen: Hogrefe, 2006. 325 s.
- 50 Orth U., Robbins R.W. The Development of Self-Esteem // Current Directions in Psychological Science. 2014. Vol. 23. № 5. P. 381–387.
- 51 Valyavko S.M. Analysis of Self-esteem Formation of Senior Preschool Children // Systems Psychology and Sociology. 2016. № 3 (19). P. 5–11.

## Приложение А

Мы предлагаем несколько упражнений для педагогов по работе с подростками с низкой самооценкой

**Цель занятия:** формирование способности адекватно оценить себя.

**Задачи:**

1 формирование представления о многоаспектности самоотношения;

2 формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;

3 стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;

4 создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

**Оборудование:** бланки для упражнения «Пирог»,

**Вводная часть.**

**Упражнение 1. «Приветствие».**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйтесь, сегодня наше занятие называется «Оценка своего «Я». В психологии для определения данного явления используется термин самооценка, однако в повседневной жизни мы постоянно оцениваем себя, не задумываясь о психологических аспектах. В результате у нас формируется самоотношение как совокупность всех знаний о себе и эмоций, которые эти знания вызывают. Но прежде чем мы начнем наше занятие сегодня предлагаю настроиться на совместную деятельность следующим

образом: сейчас по кругу мы будем приветствовать друг друга. Наше приветствие должно начинаться со слов: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать тебе, что ты.... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т.д.).

### **Основная часть:**

#### **Упражнение 2. «Пирог».**

**Цель:** формирование представления о многоаспектности самоотношения. Наше самоотношение очень многогранно, затрагивает все сферы нашей личности. Каждый человек ведет себя по-разному в различных ситуациях. Например, сильно разнится ваше поведение дома, в школе, в общении с близкими друзьями. У всех нас разные интересы, склонности, увлечения и т.д.

Сейчас мы выполним упражнение, которое называется «Пирог». Каждому из вас я раздам листы бумаги, на который изображен круг, напоминающий бублик. Он разделен на 4 сегмента, а в центре есть круг. Нарисуйте в каждом сегменте картинку, отражающую различные стороны вашей личности.

Когда участники рисуют, внимание обращается на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе интригу и дополнительную мотивацию к выполнению задания. Когда рисунок создан, спрашивается, не забыл ли кто-то еще что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Подростки скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. *Ответ:* в центре находится глаз пирога, который вы рисуете. Поясняется, что у каждого из нас есть внутренний глаз, позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

### **Упражнение 3. «Самоисследование».**

**Цель:** формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения. Мы с вами обсудили, что наше самооотношение очень многоаспектно, но при этом есть так называемый «внутренний глаз», о котором знаем только мы. Он где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самооотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего "Я". Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше "Я".

*Обсуждение:* расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самооотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самооотношения?

### **Упражнение 4. «Мнения».**

**Цель:** стимулирование осознания влияния окружающих людей на самооотношение.

Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самооотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно лучшее качество каждого из участников. В сумме должна получиться

привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

Обсуждение: приятно ли говорить человеку о его положительных качествах? Трудно ли выделить эти качества у человека? Как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе? Как вы думаете, положительная оценка других влияет на самоотношение? Почему?

### **Упражнение 5. «Остров».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка. А теперь давайте немного отдохнем. На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Объявляется, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (убирается часть газет), остров уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на острове. Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Уменьшается «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и утонувшие переправляются на материк, рассаживаются на стульях.

### **Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»**

**Цель:** создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокакала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой

цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности, я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

*Обсуждение:* как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

**Заключительная часть.**

**Упражнение 7. «На занятии было...»**

**Цель:** получение обратной связи от участников. По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было .....(вырази чувство)».

*Обсуждение:* какое упражнение больше всего понравилось и почему? Какое упражнение было наиболее эффективным для самопознания и почему?

Лист нормоконтроля

Обучающийся Яцкевич Юлия Игоревна  
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Коррекция самооценки старших подростков

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер 11.06.24 ТЮ Тодышева Т.Ю.  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)