

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

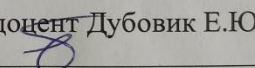
АВСИЕВИЧ ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

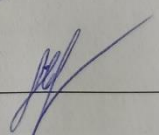
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
24.05.2024 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Воронин В.В.
24.05.2024 

Обучающийся
Авсиевич Е.А.
24.05.2024

Дата защиты
26.06.2024 

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Понятие самооценки в зарубежной и отечественной психологии	7
1.2. Возрастные особенности самооценки в младшем подростковом возрасте.....	11
1.3. Методы психологической коррекции самооценки младших подростков	21
Выводы по Главе 1	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	27
2.1. Организация и методы исследования психологической коррекции самооценки младших подростков	27
2.2. Анализ уровня самооценки младших подростков	29
2.3. Комплекс занятий по психологической коррекции самооценки младших подростков.....	37
2.4. Динамика самооценки младших подростков.....	42
Выводы по Главе 2	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

В условиях модернизации современной системы образования важным является возросший интерес к личности школьника. Современное направление образования в нашей стране ориентировано на признание права обучающегося на реализацию своей индивидуальности и всестороннее развитие здоровой, самостоятельной и творческой личности. По Федеральному государственному образовательному стандарту одним из условий развития личности, способной к самоактуализации и готовой к высокой социальной мобильности, выступает адекватная самооценка. Самооценка – это оценка личностью самой себя, своей внешности, места среди других людей, своих качеств и возможностей [39].

В Федеральном законе «Об образовании в РФ» указано, основное общее образование направлено на становление и формирование личности обучающегося, в том числе развитие нравственных убеждений, культуры межличностного и межэтнического общения, способности к социальному самоопределению и самопознанию, навыков рефлексии, инструментом которых является самооценка, что еще раз доказывает актуальность развития адекватной самооценки [38]. В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России одной из первых и важных задач в сфере личностного развития и воспитания обучающихся является формирование способности к нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально ответственному поведению [39].

Самооценка является системообразующим ядром «Я-концепции», которая во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека. Другими словами, самооценка обуславливает динамику и направленность развития субъекта, характер взаимоотношений, психологический климат в коллективе.

Соответственно, одним из центральных направлений современного образовательного процесса становится формирование у подростка представления о себе и своих возможностях, умения всесторонне и объективно оценить особенности своей личности и деятельности.

К проблеме самоотношения и самооценки обращались многие психологи. В зарубежной психологии проблеме самооценки посвящены работы Р. Бернса, У. Джеймса, Т. Дембо, Ч. Кули, К. Роджерса, Э. Эриксона и других. В трудах отечественных психологов разработка данной проблематики представлена в исследованиях Л.В. Бороздиной, Т.В. Галкиной, А.А. Деркача, Е.В. Зинько, Т.В. Корниловой, О.Н. Молчановой, С.Р. Пантिलеева, А.М. Прихожан, С.Я. Рубинштейн, К.Р. Сидорова, В.В. Столина, А.Т. Фатуллаевой и других. Несмотря на различные подходы к определению самооценки, учеными были рассмотрены вопросы онтогенеза самооценки, ее структура, виды, функции и закономерности развития.

Также, глубоко изучены особенности самооценки в подростковом возрасте. Самооценка – рациональное и довольно позднее образование, ее появление издавна датируется подростковым возрастом, что подтверждено опытами Е.И. Савонько, где был убедительно показан момент перехода ребенка в его поведении с внешней оценки на самооценку (13 лет). По последним данным самооценка имеется уже у 10-летних детей [30]. Современные подростки перегружены различной информацией, но, за частую с трудом могут найти себе место в современном мире. Не редко данная проблема возникает не из-за низкого уровня интеллекта или отсутствия мотивации, а в следствие элементарного незнания себя, своих способностей, возможностей, неадекватной самооценки и отсутствия достаточных навыков самореализации и социального взаимодействия. Знание о себе служит необходимым материалом для самооценки, которая в свою очередь способна прямо задать модус самоотношения либо существенно повлиять на него.

В младшем подростковом возрасте формирование адекватной самооценки – одна из важнейших задач, так как обе крайности – и

заниженная, и завышенная самооценка – ведут к серьезным внутренним и межличностным конфликтам. Наличие этих конфликтов объясняется тем, что самоуважение, самопринятие и социальная адаптация тесно взаимосвязаны.

Все вышесказанное обуславливает актуальность выбранной нами проблемы – коррекции самооценки в подростковом возрасте.

Коррекция неадекватной самооценки и формирование оптимальной, является непростой задачей, требующей большого количества времени и комплексного подхода. Включает в себя поддержку и позитивные оценки от взрослых, создание ситуаций успеха в урочной деятельности, поддерживающей атмосферы в коллективе. Основная же часть нашей работы направлена, в первую очередь, на осознание и изменение установок по отношению к себе, а также выработку нового адаптивного поведения.

Целью данной работы является психологическая коррекция самооценки младших подростков.

Поставленная цель привела к решению следующих задач:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Провести исследование самооценки младших подростков.
3. Разработать комплекс занятий, направленный на формирование адекватной самооценки младших подростков.
4. Оценить эффективность подобранного комплекса занятий по коррекции самооценки младших подростков.

Объект исследования: самооценка младших подростков.

Предмет исследования: психологическая коррекция самооценки младших подростков.

Гипотеза исследования: предполагается, что успешная коррекция самооценки возможна при условии специально подобранных занятий, учитывающих возрастные особенности младших подростков и направленных на познание себя, своей ценности, осознание своих возможностей,

соотнесение своего – Я реального, со своим идеалом, адекватное определение своих притязаний, понимание их значимости.

Методы исследования:

– теоретические: анализ, сравнение, обобщение;

– эмпирические: тестирование;

– методы математико-статистической обработки информации: Т-критерий Вилкоксона.

Методики исследования:

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М Прихожан.

2. Методика исследования самооценки С.А. Будасси.

Методологической основой является возрастной подход Л.И. Божович, указывающий на качественное своеобразие этапов развития, комплексный подход Б.Г. Ананьева, изучавшего целостное становление человека на всех этапах онтогенеза человека, субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна и психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, учитывающая соотношение образа и процесса деятельности. При исследовании генезиса и феномена самооценки мы часто ссылались на теорию ее становления и классификацию О.Н. Молчановой, трактовку самооценки, предложенную Е.И. Савонько и А.Б. Лариной. Для анализа особенностей самооценки в подростковом возрасте нами были выбраны работы Л.В. Бороздиной, А.В. Мудрика, А.А. Реана.

Структура работы: работа состоит из введения, двух Глав, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие самооценки в зарубежной и отечественной психологии

Термин «самооценка» хотя уже и стало одним из ключевых в психологии широко используется для описания поведения, до сих пор остается, по сути, четко не очерченным. На первый взгляд, трудностей в определении этого феномена не должно быть, ведь ее сущность вытекает из самого названия и ассоциируется с оценкой человека самого себя по какой-либо отдельной характерной черте или же с оценкой себя в целом. Есть много подходов к объяснению феномена самооценки.

Самооценка оказывает значительное влияние на поведение, деятельность и общение человека. Она определяет эмоциональное отношение человека к себе и выступает регулятором его поведения и деятельности. В современной психологии тема самооценки, ее структура, функции, формирование и взаимосвязь с другими аспектами личности постоянно привлекает внимание ученых [1].

Самооценка личности представляет собой оценку, которую человек дает своим внутренним характеристикам, отраженным в его личности, способностях, достижениях и поведении в различных аспектах жизни. Эти аспекты могут включать внешний вид, профессиональный успех, уровень образования, взаимоотношения с окружающими, самоуважение и другие факторы [2].

Все люди периодически тщательно изучают свой характер, проявляют положительные и отрицательные черты в себе. Самооценка, как понятие в психологии, отражает способность сознания человека к образованию представления о себе и своих действиях, а также способность судить о своих навыках, умениях, личных качествах, достоинствах и недостатках. Она позволяет человеку критически оценивать себя, ставить перед собой различные цели и достигать их, сравнивать свои возможности с требованиями

в разных сферах жизни, рассматривать свои действия и принимать обоснованные решения [3].

Самооценка влияет на поведение человека. Она может быть взаимосвязана с конфликтным поведением личности. Чем выше уровень самооценки, тем более склонна личность к конфликтному поведению и соперничеству в случае выхода из конфликта [4]. То есть, неадекватно завышенная самооценка может провоцировать конфликтное поведение личности.

Термин «самооценка» был предложен ученым У. Джеймсом, и он связал его с первичными эмоциями, такими как гнев или удовлетворение. В широком смысле самооценка отражает удовлетворенность или неудовлетворенность лицом относительно самой себя [12].

Существуют разные подходы к пониманию концепции самооценки. К. Роджерс считает, что самооценка является структурным компонентом Я-концепции личности, которая формируется через взаимодействие со значимыми людьми [27]. А. Маслоу рассматривает самооценку в контексте иерархии потребностей и связывает ее с потребностью в принадлежности и любви, а также с потребностью в самоуважении [11].

С точки зрения К.С. Ступиной самооценка как общее чувство «за» и «против» себя, учитывая положительные и отрицательные моменты самоотношения. И.С. Кон считает, что самооценка – это своего рода когнитивная схема, которая организует и структурирует информацию об аспекте «Я» [36].

По мнению А.Н. Леонтьева самооценка как условие, позволяющее человеку превратиться в личность и мотивирующее к соответствию требованиям окружающих и собственным притязаниям [10].

В работах Л.В. Бороздиной самооценка рассматривается как компонент самосознания, связанный с самоотношением, самопознанием и саморегулированием. Р. Бернс считает, что самооценка является частью

структуры Я-образа и включает установки «на себя» и представления о самом себе [2].

По мнению А.А. Деркача самооценка является центральным личностным образованием, которое влияет на социальную адаптацию, поведение, деятельность и межличностные отношения. Т. В. Галкина называет самооценку внутренним условием регуляции поведения и деятельности личности [5].

Эти подходы различаются по своим акцентам и подчеркивают различные аспекты самооценки. Понимание самооценки включает в себя как эмоциональные, так и когнитивные аспекты, а также учитывает социальные и индивидуальные факторы, влияющие на формирование и развитие самооценки личности [6].

Самооценка может быть рассмотрена через три подхода, которые помогают понять ее сущность. Во-первых, это сопоставление между реальным образом «Я» и идеальным образом «Я», отражающим соответствие между фактическими описаниями себя и желаемыми, идеальными стандартами. Во-вторых, это толкование реакций социального окружения на поведение индивида. В-третьих, это оценка идентичности личности через успешность или неуспешность собственных действий. Таким образом, понимание понятия «самооценка» определяется субъективным восприятием этого явления [7].

На самооценку личности влияют следующие факторы (согласно М. Вагнеру): чувство себя нужным, желанным, любимым (отсутствие любви может привести к эмоциональным проблемам, которые могут беспокоить человека в течение жизни); чувство достоинства (если человек испытывает любовь, уважение и поддержку со стороны окружающих, это способствует позитивному восприятию себя); чувство компетентности (люди, имеющие здоровое представление о себе и оптимистичный взгляд, верят в свои возможности и умеют эффективно решать проблемы) [1].

Что касается видов самооценки, то есть много разных взглядов ученых. По А. Б. Лариной самооценку личности можно классифицировать в

зависимости от уровня и стабильности. По уровню самооценки выделяют высокую (неадекватную, завышенную), среднюю (адекватную) и низкую (заниженную) самооценку. По стабильности различают стабильную самооценку, которая характерна для лиц, испытывающих уверенность в себе, и плавающую самооценку, которая является несбалансированной и зависит от мнений других людей, а также от собственных успехов и неудач [9].

Самооценку по предмету отражения внутренней реальности можно классифицировать на следующие виды. Прежде всего, существует самооценка, которая отражает жизненные цели, намерения и стремления человека, то есть его интенции. Второй вид самооценки касается познавательных и интеллектуальных возможностей человека, его потенциала. Третий вид самооценки отражает психофизиологические, физические и характерологические свойства индивида, его возможности [9].

Согласно К. Р. Сидорову, самооценку можно разделить на два основных вида: адекватную и неадекватную. Адекватная самооценка отражает правильное соотношение личности с ее возможностями и достижениями. Она характеризуется критическим отношением к себе, реалистичной оценкой успехов и неудач и достижимыми целями. Неадекватная самооценка может быть завышенной или заниженной. В этом случае у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ собственной личности и ее возможностей, или же недооценка своей ценности для других [33].

По утверждению М. И. Станкина психологически благоприятной для личности является адекватно высокая самооценка [34]. Высокий уровень совпадения с эталонной моделью, который поддерживается окружающими, является характеристикой такой самооценки. Завышенная самооценка, когда личность оценивает себя выше других, неадекватно завышена. Это может привести к переоценке собственных возможностей, высокомерию и некритическому отношению к критике. Адекватно низкая самооценка может привести к поискам новой группы, где личность будет цениться выше, или к

снижению притязаний и социальной активности, ограничению межличностных контактов. Неадекватно заниженная самооценка способствует чувству неуверенности, сдерживанию активности и недооценке собственных возможностей, что может препятствовать обучению, самоутверждению, поиску друзей и достижению личных целей [34].

По К. Р. Сидорову, существует другая классификация видов самооценки. Она различает два типа самооценки. Первый тип – актуальная самооценка (отражает уровень самооценки, который уже достигнут личностью). Второй тип – потенциальная самооценка (отражает уровень амбиций и стремлений личности) [33].

По мнению О. Н. Молчановой, самооценка состоит из двух компонентов. Первый компонент – когнитивная самооценка, включающая знания о себе, которые человек получает от других людей. Второй компонент – эмоциональная самооценка, которая отражает уровень удовлетворенности и самоудовлетворения личности [12].

Таким образом, проанализировав научные источники, можно сделать вывод, что самооценка является компонентом самосознания и представляет собой представление и оценку личностью себя, своих физических, интеллектуальных характеристик, коммуникативных навыков и места в сообществе. Она отражает информацию о себе, которую человек получает от других, а также свое собственное осознание личностных качеств. Формирование самооценки происходит через межличностное взаимодействие, а ее ключевой функцией является регулирование поведения человека.

1.2. Возрастные особенности самооценки в младшем подростковом возрасте

На современном этапе общественного развития усиливается интерес к внутреннему миру человека, его самосознанию как регулятору мыслей и поступков. Проблема развития самооценки рассматривается в

психологической науке как важнейший компонент структуры самосознания личности. Самооценка – это оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей [14].

Подростковый возраст имеет особенное значение для развития самооценки личности, поскольку в этот период происходит становление нового уровня самосознания, изменение представления о себе. Проблематика развития самооценки основательно раскрыта в научных исследованиях Р. Бернса, Л. И. Божович, Т. В Драгуновой, И.С Кона, А. Н. Леонтьева, А. В. Петровского, С. Л. Рубинштейн, Д. И. Фельдштейна, Д. Б. Эльконина и других. Исследователи Л. И. Божович и М.С Неймарк разделяли самооценку на адекватную и неадекватную и ввели понятие «аффект неадекватности». Роль стабильности и уровня самооценки в психологическом функционировании рассматривал М. Кернис. Исследователи Дж. Трейси, Р. Робинс разделяли самооценку на зависимую и независимую, а характерные черты самооценки, определяющие ее независимость и зависимость исследовал Дж. Крокер. А Дж. Блуштайн рассматривал основные подходы к дифференциации «сильной» и «слабой» самооценки и предложил модель оптимальной самооценки [4].

Подростковый возраст считается одним из самых сложных периодов в жизни людей. В этом возрасте подростки сталкиваются с множеством изменений – физических, эмоциональных и социальных, что может повлиять на их самооценку и поведение. Исследования показывают, что существует тесная взаимосвязь между самооценкой и агрессией в подростковом возрасте.

Самооценка – это совокупность суждений, мнений и оценок о себе самом, которые формируются на основе внутренних и внешних факторов. Когда самооценка подростка низкая, это может привести к появлению агрессии. Подросток, неуверенный в себе и неудовлетворенный своими достижениями, может испытывать чувство неполноценности и зависти к другим. Это может привести к агрессивному поведению в отношении себя и окружающих.

Низкая самооценка может быть вызвана различными факторами, такими как отвержение или насмешки со стороны сверстников, сравнение себя с идеалами, ожиданиями и образцами, которые не достигаются, а также неправильная реакция родителей на поведение и поступки подростка. Подростки с низкой самооценкой часто чувствуют себя неудачниками, что может вызывать у них агрессию и желание отыграться на других людях.

Однако, высокая самооценка тоже может приводить к агрессии. Подростки с высокой самооценкой могут быть склонны к доминированию и агрессивному поведению в отношении других, чтобы подтвердить свою силу и превосходство. Они могут чувствовать себя уязвимыми и пригрозить агрессией, чтобы защитить свое «я». Это особенно часто встречается среди подростков, имеющих низкую эмпатию и способность к состраданию [14].

Взаимосвязь между самооценкой и агрессией может быть двоякой. С одной стороны, низкая самооценка может быть причиной агрессии. Подросток, не чувствующий себя достаточно успешным, может стремиться компенсировать это, пытаясь победить других или привлечь внимание через агрессивное поведение. В некоторых случаях, агрессия может быть для них способом поднять свою самооценку, показать себя сильным и неуязвимым.

Развитие самооценки в подростковом возрасте зависит от разных условий. Ученые отмечают, что подростковый возраст сопровождается мощными гормональными изменениями, психика ребенка в этот период нестабильна. Существенные изменения в организме подростка служат основой разных теорий о биологической обусловленности формирования личности подростка [15].

В своей книге «Воспитание не для малодушных» Д. Добсон подробно анализирует проблему формирования самооценки подростка. Ученый подчеркивает, что «дети подросткового возраста по уши погрязли в этом мире» [6, с. 94]. Вот почему они так нервничают перед началом учебного дня или накануне игры школьной команды, или в любом другом случае, когда будут проходить испытания своих ресурсов. Ведь в этом возрасте осознание

своего достоинства и самооценки зависит от принятия тебя группой сверстников [6].

По мнению С. Холла подростковый возраст в развитии личности отвечает эпохе романтизма в истории человечества. Он сформулировал представление о переходности подросткового возраста – периода «бури и напора», выделил содержательно-отрицательные характеристики этого этапа – тяжелое воспитание, конфликтность, эмоциональную неустойчивость; определил положительное достояние возраста – «чувство индивидуальности». Ученый считал основой подросткового возраста «кризис самосознания». Только преодолев этот кризис, подросток приобретает чувство индивидуальности [43].

Подростковый кризис – это период, когда у ребенка очень быстро и бурно развивается большое количество разнообразных процессов. Например, очень быстрое и бурное физическое развитие. Как ребята, так и девушки очень критично относятся к своей внешности. У девушек это обычно недостатки в своей фигуре, ребят пугает изменение их лица. Осознание особенностей своего облика также влияет на формирование у подростка многих важных качеств (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма) [7].

Учеными подтверждено, что теплое, внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Негативный подход оказывает обратное действие: такие дети, как правило, сфокусированы на неудачах, они боятся рисковать, не уверены, им присущи такие черты характера, как агрессия и грубость, а также высокий уровень тревожности [2].

Самооценка выступает показателем возможных психологических проблем отдельных учащихся и взаимоотношений в коллективе. Поскольку для подростка референтной группой является школьный коллектив, проблемы в учебной деятельности чаще всего возникают именно из-за

несоответствующего статуса подростка в группе в совокупности (а также из-за или вследствие) с неадекватной самооценкой [6].

Именно в подростковом возрасте меняется внутренняя позиция по отношению к школе и обучению. Возникают новые мотивы обучения: желание быть образованным, дальнейшее обучение, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию [1]. При определенных педагогических и психологических условиях может возникнуть такое состояние, когда притязания и самооценка подростка не снижаются, невзирая на опыт неудач, и в то же время ребенок не может добиться успеха, поднять свои возможности до уровня своих притязаний. Возникает разрыв, непримиримое противоречие между потребностями и устремлениями подростка и их удовлетворением. Эти случаи сопровождаются тяжелым эмоциональным состоянием постоянного недовольства, чувством эмоционального неблагополучия. Ребенок не может постоянно находиться в таком напряжении и естественно ищет способ выйти из него. Одним из способов сохранения высокой самооценки при невозможности удовлетворить свои притязания есть «непроницаемость для опыта». В этом случае, ради сохранения привычного, удовлетворяющего отношения ребенка к себе, он игнорирует свой неуспех, у него происходит неосознаваемое острое эмоциональное отталкивание всего, что нарушает его отношение к самому себе. Такая неадекватность поведения является возрастной нормой, она вполне закономерна, в то же время свидетельствует о том, что в подростковом возрасте активно развивается самосознание, растет опора на внутренние критерии, подкрепляемые оценкой учителя [3].

Самооценка – это центральное понятие, которое связано с академическими достижениями, социальным функционированием и психопатологией детей и подростков. Что касается учебных достижений, различные исследования показывают, что младшие подростки с низкой самооценкой менее успешны в школе [15]. Что касается социального функционирования, то исследования показали, что младшие подростки с низкой самооценкой обычно менее принимаются своими сверстниками [23].

Наконец, многие исследования показали, что низкая самооценка связана с детской психопатологией, включая тревогу, депрессию и пищевую патологию.

До сих пор ведется много споров о связи между самооценкой и внешними проблемами, такими как агрессия, антиобщественное поведение и делинквентность. В то время как некоторые исследователи утверждали, что проблемы с экстернализацией связаны с высокой самооценкой и являются результатом угрожающего эгоизма (например, А. Баумейстер, Л. Смарт и Дж. Боден) [1], другие обнаружили сильную связь между низкой самооценкой и проблемами с экстернализацией (К.Х. Тшесневски, М.Б. Доннеллан, Т.Е. Моффитт, Р.В. Робинс, Р. Поултон и А. Каспи) [38].

Учитывая важность самоуважения в развитии и общем функционировании младших подростков, неудивительно, что было разработано множество вмешательств для изменения самооценки. Самоуважение относится к общей оценке своей значимости как личности.

В младшем подростковом возрасте самооценка становится более дифференцированной, и становятся актуальными другие области, такие как тесная дружба, романтическая привлекательность, а затем и профессиональная компетентность.

Исследования гендерных различий в самооценке детей дали противоречивые результаты. Некоторые исследования показали, что мальчики имеют более высокую самооценку, чем девочки [28], тогда как другие исследования не выявили гендерных различий [15]. Однако в подростковом возрасте картина кажется ясной. Большинство исследований продемонстрировали, что самооценка у девочек-подростков снижается более резко, чем у мальчиков-подростков.

Долгое время многие исследователи уделяли особое внимание общему уровню самооценки у подростков. Однако за последние десять лет исследования выявили различные важные аспекты самооценки (М. Кернис, С. Хартен) [49].

Одним из важных аспектов является стабильность самооценки. Нестабильная самооценка относится к кратковременным колебаниям самооценки человека и отражает хрупкое чувство собственной значимости (М. Кернис и Б. Голдман). Корреляции между уровнем самоуважения и стабильностью самооценки, как правило, низкие, что позволяет предположить, что это независимые проявления самоуважения. Кроме того, исследования показали, что уровень самооценки и стабильность самооценки связаны с психологическим благополучием (М. Кернис и Б. Голдман; А. Парадайз и М. Кернис). Стабильность самооценки низкая в детском и раннем подростковом возрасте, но становится более стабильной на протяжении всего подросткового возраста. Другим понятием, тесно связанным со стабильностью самооценки, является условная самооценка, которая относится к степени, в которой самооценка зависит от результатов и достижений (М. Кернис) [49]. Люди с условной самооценкой озабочены своими успехами и оценками других. Их уровень самооценки колеблется в зависимости от успеха или неудачи. Условная самооценка также отражает хрупкую самооценку: людям с условной самооценкой постоянно приходится добиваться успеха, чтобы чувствовать себя хорошо [19].

Можно провести различие между глобальной условной самооценкой и условной самооценкой в конкретной предметной области. Люди с зависимой от предметной области самооценкой основывают свою самооценку на результатах и достижениях в определенных областях, таких как учеба, одобрение со стороны других, внешний вид и спорт. Вполне возможно, что зависящая от предметной области условная самооценка (например, внешний вид) связана с психопатологией у детей или подростков (например, расстройства пищевого поведения), но большинство исследований условной самооценки проводилось среди студентов или взрослых.

Последним важным аспектом самооценки является имплицитная самооценка. Многие исследователи используют шкалы самоотчета для измерения самооценки у детей и подростков. Однако эти показатели явной

самооценки измеряют сознательное восприятие самого себя. ИмPLICITная самооценка – это неосознанная форма самоуважения, основанная на автоматических процессах самооценки. Это автоматическое отношение к себе, которое влияет на самооценку и оценки значимых для себя объектов. ИмPLICITная и эксплицитная самооценка, как правило, слабо коррелируют, что позволяет предположить, что обе формы самооценки отражают независимые процессы. ИмPLICITная самооценка связана с более низким уровнем стремления после неудачи и, по-видимому, является лучшим показателем тревожности во время очень личного собеседования. Кроме того, люди с высоким уровнем эксплицитной самооценки и низким уровнем имPLICITной самооценки, обладают большей защищенностью и более высоким уровнем нарциссизма [25].

Подростки, у которых были заботливые родители, проявляли относительно высокую имPLICITную самооценку, в то время как испытуемые с чрезмерно опекающими родителями демонстрировали относительно низкий уровень имPLICITной самооценки. Несмотря на важность проведения различия между эксплицитной и имPLICITной самооценкой и, несмотря на уникальное влияние имPLICITной самооценки на психологические результаты, ни в одном исследовании до сих пор не изучалась имPLICITная самооценка у детей и подростков.

Согласно Хартеру, в развитии и поддержании самооценки у детей и подростков важную роль играют два фактора [47]:

- воспринимаемая компетентность в важных областях;
- опыт социальной поддержки.

Сферы воспринимаемой компетентности не только оказывают непосредственное влияние на самооценку, но и влияют на одобрение и поддержку родителей и сверстников.

Исследователи обнаружили связь между качеством взаимоотношений подростка со сверстниками и уровнем его самооценки. Отсутствие позитивного внимания и поддержки влияет на формирование негативного

отношения к себе. Разнообразные аспекты взаимоотношений с друзьями предоставляют подросткам важную информацию об их собственных неосознанных ценностях по отношению к другим людям и, следовательно, влияют на их самооценку [5].

Связь между самооценкой и межличностными отношениями в подростковом возрасте исследовалась М.А. Зеловой. Она установила, что межличностное общение подростков происходит в рамках учебного класса. Некоторые подростки легко находят общий язык с одноклассниками, их принимают в группе, в то время как другим трудно установить контакт и общаться с ровесниками. Согласно исследованию, подростки с низким статусом в группе сверстников часто сталкиваются с проблемами в общении, что влияет на формирование их самосознания и самооценки [7].

Исследования также подтверждают, что адекватная самооценка и гармоничные отношения с родителями и сверстниками уменьшают чувство одиночества у подростка. Это способствует более легкому процессу самоопределения в жизни и профессии, развитию зрелого и стабильного самосознания и позитивного отношения к себе [7].

Важное значение для формирования адекватной самооценки приобретает внутренний мир подростка: черты его характера (наличие акцентуации характера), Я-концепция, убеждения, чувства и интересы. Я-концепция, разработанная К. Роджерсом, представляет собой систему представлений о себе, которая определяет взаимодействие личности с окружающей средой и формирует отношение к себе. Она включает когнитивный, эмоциональный и ценностный компоненты.

Самооценка, наряду с самоуважением, самовыражением и нарциссизмом, принадлежит к эмоциональному компоненту. В рамках Я-концепции выделяются следующие составляющие: Я-реальное, Я-идеальное, Я-динамическое и Я-фантастическое:

– «Я-реальное» отражает нашу реальную личность, которая проявляется в наших повседневных действиях, желаниях и характере.

- «Я-идеальное» относится к нашему представлению о том, каким мы хотели бы быть или как сами себя видим в идеальной версии.
- «Я-динамическое» отражает наши изменчивые стороны личности, которые могут меняться в зависимости от обстоятельств или настроения.
- «Я-фантастическое» представляет собой вымышленную часть личности, которая может проявляться в наших мечтах, фантазиях или воображении.

Главным в этой системе является расхождение между Я-реальным и Я-идеальным и потребность в принятии себя, которая из нее вытекает.

Убеждения, чувства и интересы оказывают прямое влияние на самооценку подростка. Например, подросток, позитивно настроенный, сосредоточится на положительных аспектах своей жизни и будет верить в свои силы, что укрепит его уверенность. Он будет рассматривать негативные события как опыт, а не как трагедию, не влияющую на его уверенность в себе. С другой стороны, подросток с негативным умонастроением будет постоянно винить себя и окружающих в своих проблемах, что негативно скажется на его самооценке [9].

Следовательно, в подростковом возрасте самооценка возникает как результат социального сравнения. Подросток оценивает себя по различным критериям, таким как его успешность в деятельности, соответствие принятым стандартам, физические характеристики и навыки, а также за свое поведение. Самооценка включает осмысление реакций на внешние раздражители. Важно учитывать, что в этом возрасте очень важно для подростка, что думают другие о нем, каким он является для других и какое собственное представление он имеет о себе. Подростковый возраст, который является периодом кризиса, сопровождается многочисленными психологическими изменениями. Одной из них является формирование «Я-концепции» как структуры личности. В этот период внешние оценки постепенно переносятся во внутренние состояния, влияющие на активность подростка [7].

Итак, весомыми факторами формирования самооценки подростка являются, прежде всего, социальные условия его жизни, выдвигающие новые требования к его поведению и деятельности в обучении, в системе отношений со сверстниками и взрослыми. Через эти условия преломляются те биологические и психологические изменения, без которых трудно понять особенности развития самооценки подростка, всю его сложность и противоречивость.

1.3. Методы психологической коррекции самооценки младших подростков

Психологическая коррекция – направленное и обоснованное воздействие на определенные психологические структуры для обеспечения полноценного развития и функционирования личности [19].

Психокоррекция способствует полноценному функционированию и развитию личности путем решения ее конкретных психологических проблем, влияния на отдельные психологические структуры человека, выполняя задачи не только изменения, но и обучения, формирования, развития определенных сфер психологической реальности человека [19].

По форме работы с клиентом разграничивают индивидуальную и групповую психокоррекцию. Преимуществом индивидуальной психокоррекции является то, что она обеспечивает конфиденциальность, секретность и по своему результату бывает глубже, чем групповая, потому что направлена на самостоятельную работу клиента над собой, гармонизацию личности в целом. Преимуществом групповой психокоррекции является получение разнообразной обратной связи, реализация приобретенных навыков общения, альтернативного поведения и социального взаимодействия, а также сам факт совместного проживания эмоционально насыщенных событий в группе [43].

Психологическую коррекцию самооценки подростков можно проводить как в групповой, так и в индивидуальной форме. Однако в большинстве случаев групповая психокоррекция более эффективна. Участие подростков в группах и сообществах, где они могут получить поддержку и взаимодействовать с сверстниками, может оказать положительное влияние на их самооценку. Такие группы могут обеспечивать безопасную среду для общения и поддержки [10].

Итак, во время психологической коррекции самооценки подростков в групповой форме стоит:

- создать благоприятную среду для личностного развития, обеспечить эмоциональный комфорт участников;
- создать возможность обмена опытом между участниками через тренировку способов коммуникативного взаимодействия;
- обеспечить формирование навыков саморегуляции;
- формировать уверенное поведение через осознание своих личностных качеств и возможностей;
- с самого начала работы стимулировать участников к сотрудничеству в достижении поставленных целей;
- акцентировать внимание на отказе от оценочных суждений и приклеивании ярлыков [9].

Основные условия формирования адекватной самооценки подростка во время психологической коррекции:

- конструктивная критика и заслуженная похвала;
- уважение и внимание;
- личная территория [9].

При проведении психологической коррекции самооценки подростков прежде всего следует установить с ним искренние, доверительные отношения, помочь осознать, что его понимают, разделяют его переживания, ценят и уважают его таким, какой он есть. Привязанность взрослых снимает напряжение в межличностных отношениях, помогает подростку преодолеть

замкнутость в собственном внутреннем мире, поддерживает его позитивное отношение к собственному Я, освещает часто ему неизвестные, но одобряемые другими качества его личности [19].

Психокоррекция самооценки подростков – важный процесс, который может способствовать их психологическому развитию и самоопределению.

Особенности психокоррекции самооценки подростков включают:

1. Усвоение положительного подхода. Направленность на позитивное мышление и восприятие помогает подросткам видеть свои сильные стороны, достижения и возможности. Этот процесс достижения позитивного восприятия самого себя и своих достижений осуществляется путем активного поиска положительных аспектов личности, выставления цели развития положительного восприятия и применения положительной подкрепляющей мотивации [7].

2. Критическое мышление и пересмотр идеализированных стандартов. Подросткам важно развивать критическое мышление и понимать, что идеальные стандарты красоты, успеха и другие, которые навязывает общество, не всегда реалистичны или достижимы. Они могут научиться оценивать себя на основании своих собственных ценностей, и достижений [9].

3. Развитие навыков саморегуляции. Самооценка в подростковый период может быть уязвимой к внешним оценкам и влияниям. Поэтому важно научить младших подростков навыкам саморегуляции, чтобы управлять своими эмоциями, стрессом и трудными ситуациями. Это можно достичь через упражнения медитации, глубокого дыхания, постановки цели и развития положительных стратегий преодоления трудностей [7].

4. Поддержка взрослых. Взрослые – родители, учителя – могут играть важную роль в психокоррекции самооценки подростков. Это включает в себя оказание поддержки, признание достижений, подтверждение самостоятельности и содействие позитивным взаимодействиям. Взрослые также могут способствовать развитию навыков позитивного мышления и саморегуляции.

Стоит также учесть, что коррекция самооценки является достаточно длительным процессом, при этом подростки способны достаточно быстро перестраивать свою самооценку. Так, исследование Ф. Гусейновой и И. Попович показало, что за месяц участия в специальной тренинговой программе «я – единственный и неповторимый» повышение самооценки было выявлено у 32% подростков, никаких изменений не выявлено у 44% участников тренинга [4].

Важно учитывать, что каждый подросток уникален, поэтому подход к психокоррекции самооценки может варьироваться. Профессиональная поддержка психолога может быть полезна при разработке индивидуального плана психокоррекции самооценки для конкретного подростка.

Для психологической коррекции самооценки подростков можно применять следующие методы и приемы:

- специальные тренинги, в частности тренинг уверенного поведения;
- игровые методы, в частности ролевые игры;
- медитации, визуализации, релаксации;
- работа с телесностью (коррекция осанки, походки), в частности танцевальная терапия;
- дневник или журнал собственных достижений;
- справедливая похвала, награда за достижения и т. д. [9].

Одним из наиболее эффективных методов психологической коррекции самооценки подростков является арттерапия, в частности техники, детализирующие Я-образ, ролевые игры, фототерапия, сказкотерапия и др.

Выводы по Главе 1

1. Самооценка – это мера и оценка собственной ценности, компетентности и достоинства человека. Она формируется на основе внутренних убеждений, ожиданий и самооценочных суждений, которые возникают в результате опыта, взаимодействия с окружающим миром и реакций других людей. Самооценка – это оценка своих качеств, способностей и достоинств. Она может быть положительной или отрицательной, влияя на самопринятие и поведение. От нее зависит уверенность и успех в жизни. Важно развивать здоровую самооценку, осознавать свои сильные стороны и работать над слабыми, чтобы быть счастливым и успешным.

2. В младшем подростковом возрасте самооценка начинает развиваться активно. Дети начинают оценивать себя с точки зрения своих личностных качеств, внешности, успехов в школе и взаимоотношений с окружающими. Особенности развития самооценки в этом возрасте связаны с потребностью в принятии и социальном признании. Младшие подростки часто оценивают себя слишком критично, чувствуют сравнение с другими важным элементом оценки своей личности. Нередко происходит подмена реальной самооценки идеализированной картиной о себе. При этом важно, чтобы подростки получали поддержку и позитивные оценки от взрослых, чтобы формировать здоровую самооценку и уверенность в себе.

3. Методы психологической коррекции самооценки младших подростков включают различные стратегии и техники. Одним из подходов является работа над формированием положительного внутреннего диалога, замены негативных мыслей на позитивные. Важно также помочь ребенку осознать и оценить свои достижения и умения. Открытая коммуникация, поддержка и похвала от близких людей также играют ключевую роль в повышении самооценки у младших подростков. Работа с младшими подростками и учителями школы по созданию позитивного и инклюзивного окружения, где каждый чувствует себя ценным и уважаемым, также

способствует коррекции самооценки у младших подростков. В целом, множество методов может быть применено для укрепления самооценки и повышения уверенности в себе у подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования психологической коррекции самооценки младших подростков

Эмпирическое исследование было проведено согласно соответствующим этапам.

1. На подготовительном этапе был произведен анализ научно-теоретической, психолого-педагогической литературы по проблеме, произведен отбор диагностического инструментария, выделены цель, задачи и основные этапы исследования.

2. Основной этап предполагал выявление уровня самооценки младших подростков, проведение диагностики с помощью подобранных методик, анализ и интерпретацию результатов исследования, составление и реализацию программы коррекции самооценки; проверка эффективности программы путем повторной диагностики.

3. На заключительном этапе был проведен анализ и обобщение результатов в ходе эмпирического исследования, сформулированы выводы.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Тест предназначен для психологической диагностики состояния самооценки по следующим параметрам: высота самооценки (фон настроения), устойчивость самооценки (эмоциональная устойчивость), степень реалистичности и/или адекватности самооценки (при ее повышении), степень критичности, требовательности к себе (при понижении самооценки), степень удовлетворенности собой (по прямым и косвенным индикаторам), уровень оптимизма (по прямым и косвенным индикаторам), интегрированность осознанного и неосознаваемого уровней самооценки, противоречивость/непротиворечивость показателей самооценки,

зрелость/незрелость отношения к ценностям, наличие и характер компенсаторных механизмов, участвующих в формировании «Я-концепции», характер и содержание проблем и их компенсаций. Стимульный материал методики, инструкция, способ обработки и интерпретации, представлены в Приложении А.

Исследование количественного показателя самооценки по методике Будасси. Назначение методики: выявить количественное выражение уровня самооценки.

Данная методика была разработана известным российским психологом С.А. Будасси в 70-х годах прошлого века. Его статус актуален и активно применяется не только в России, но и во многих зарубежных странах.

В процессе проведения анализа осуществляется определение «Я-концепции», которая является средним значением между «идеальным Я» и «реальным Я». Это влияет на модель поведения человека, его подходы к общению с окружающими и отношение к работе.

Процедура проведения методики. Из 48 качеств испытуемому предлагается выписать в столбик слева 20 качеств, которыми, по его мнению, должен обладать «идеал». В столбике справа расставить эти качества по порядку, в какой мере они присущи самому испытуемому. Далее определяется связь между Я-реальным и Я-идеальным посредством вычисления коэффициента ранговой корреляции.

Стимульный материал методики, инструкция, способ обработки и интерпретации, представлены в Приложении В.

Выбор именно этих диагностических методик обусловлен тем, что данные методики относятся к числу наиболее известных и давно применяемых в экспериментальной и прикладной психологии методов оценки изучаемых качеств. Методики обладают валидностью, а также надёжностью отражения изучаемых признаков.

2.2. Анализ уровня самооценки младших подростков

Целью данного этапа исследования явилось выявление самооценки младших подростков. Эмпирическое исследование было проведено на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения (МАОУ) «Средняя школа №XX», г. Красноярск.

Выборку настоящего исследования составили 60 учащихся 5 классов (37 мальчиков и 23 девочки). Возраст испытуемых – 12-13 лет.

Для исследования использовались вышеописанные методики. Рассмотрим подробно результаты исследования.

Сначала был проведен тест Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Результаты исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования уровня общей самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	15	низкий
2	99	очень высокий
3	92	очень высокий
4	70	высокий
5	50	средний
6	41	низкий
7	51	средний
8	55	средний
9	100	очень высокий
10	67	высокий
11	49	средний
12	52	средний
13	51	средний
14	35	низкий
15	49	средний
16	48	средний
17	28	низкий
18	31	низкий
19	67	высокий

Окончание Таблицы 1

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
20	27	низкий
21	66	высокий
22	56	средний
23	100	очень высокий
24	57	средний
25	49	средний
26	51	средний
27	54	средний
28	49	средний
29	48	средний
30	80	очень высокий
31	52	средний
32	78	высокий
33	49	средний
34	38	низкий
35	53	средний
36	50	средний
37	67	высокий
38	55	средний
39	41	низкий
40	73	высокий
41	57	средний
42	75	высокий
43	78	высокий
44	57	средний
45	65	высокий
46	48	низкий
47	51	средний
48	57	средний
49	55	средний
50	38	низкий
51	100	очень высокий
52	47	низкий
53	65	высокий
54	95	очень высокий
55	29	низкий
56	73	высокий
57	49	средний
58	39	низкий
59	37	низкий
60	47	средний

В таблице представлены баллы и уровни выраженности общей самооценки младших подростков.

Для наглядности найдем процентное соотношение уровней самооценки и построим диаграмму (Рисунок 1).

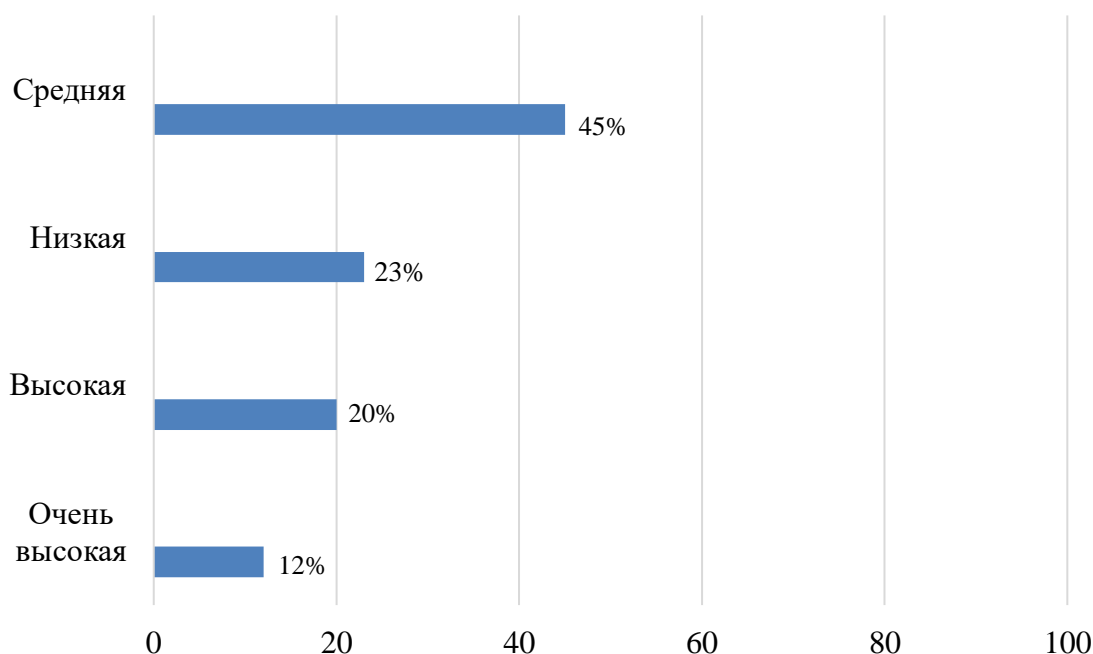


Рисунок 1. Результаты исследования уровня общей самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, %

Исходя из данных, можно сделать следующие выводы:

Исследование самооценки младших подростков позволяет нам понять, как они видят себя и оценивают свои качества. Результаты исследования показывают, что большинство младших подростков (65%) имеют нормальную самооценку, то есть они, реалистично оценивают свои способности и качества, к нормальной самооценке относится средняя – 45% и высокая – 20%

Однако 23% младших подростков имеют низкий уровень самооценки, что может указывать на недостаток уверенности в себе и негативное отношение к себе. Это может привести к развитию комплексов, страхов и негативных эмоций.

Очень высокий уровень самооценки был выявлен у 12% младших подростков. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Далее была проведена методика Будасси. Результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики самооценки младших подростков по методике Будасси

№	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки	№	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки
1	- 0,413	низкая неадекватная	31	0,789	высокая адекватная
2	0,842	высокая адекватная	32	- 0,981	низкая неадекватная
3	0,76	высокая адекватная	33	0,889	высокая неадекватная
4	0,936	высокая неадекватная	34	0,253	средняя адекватная
5	- 0,787	низкая неадекватная	35	- 0,633	средняя адекватная
6	0,789	высокая адекватная	36	- 0,525	средняя адекватная
7	- 0,481.	низкая неадекватная	37	0,981	высокая неадекватная
8	0,889	высокая неадекватная	38	0,198	средняя адекватная
9	0,881	высокая неадекватная	39	0,195	средняя адекватная
10	0,261	средняя адекватная	40	0,857	высокая неадекватная
11	0,846	высокая неадекватная	41	- 0,579	низкая неадекватная

№	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки	№	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки
12	0,253	средняя адекватная	42	- 0,381	низкая неадекватная
13	0,933	высокая неадекватная	43	- 0,480	низкая неадекватная
14	- 0,53	средняя адекватная	44	0,261	средняя адекватная
15	0,432	средняя адекватная	45	0,926	высокая неадекватная
16	0,226	средняя адекватная	46	0,884	высокая неадекватная
17	0,884	высокая неадекватная	47	- 0,579	средняя адекватная
18	0,721	высокая адекватная	48	- 0,381	низкая неадекватная
19	- 0,553	средняя адекватная	49	0,366	средняя адекватная
20	- 0,579	средняя адекватная	50	- 0,588.	средняя адекватная
21	0,381.	средняя адекватная	51	0,889	высокая неадекватная
22	0,654	высокая адекватная	52	- 0,481	средняя адекватная
23	0,565 .	высокая адекватная	53	0,261	средняя адекватная
24	0,881	высокая неадекватная	54	0,198.	средняя адекватная
25	0,366	средняя адекватная	55	0,895	высокая неадекватная
26	0,588	высокая адекватная	56	0,757	высокая адекватная
27	0,198.	средняя адекватная	57	0,226.	средняя адекватная
28	0,895	высокая неадекватная	58	0,884	высокая неадекватная
29	0,757	высокая адекватная	59	- 0,579	средняя адекватная
30	- 0,401.	низкая неадекватная	60	- 0,381	низкая неадекватная

Обобщим результаты, представленные в Таблице 2, и построим для наглядности диаграмму уровней самооценки в процентах (Рисунок 2).

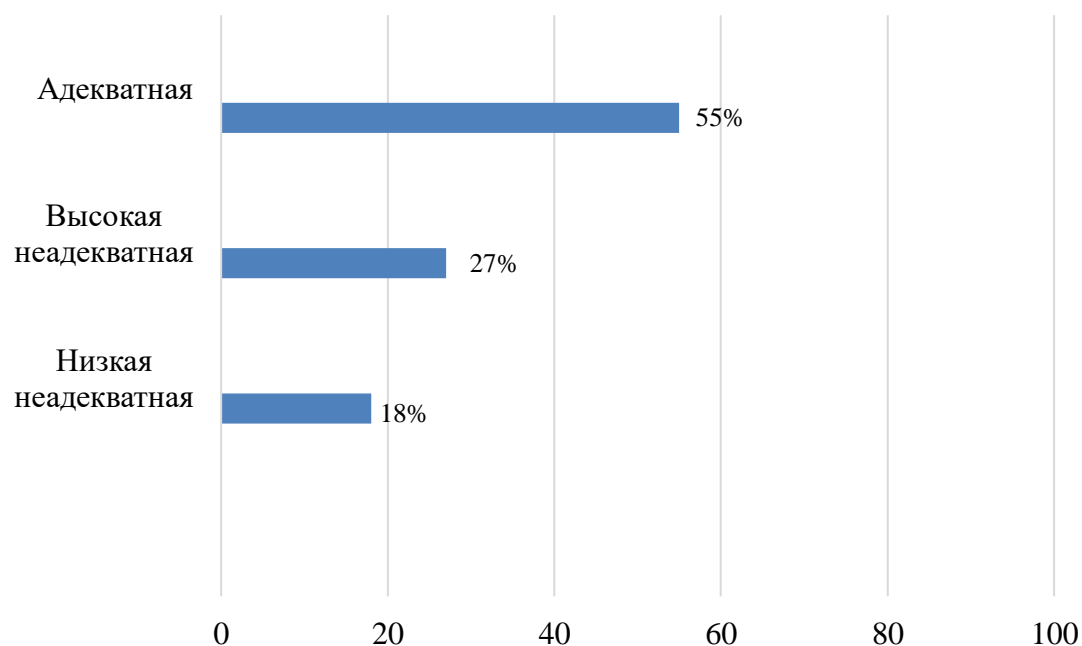


Рисунок 2. Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике Будасси, в %

Анализируя результаты исследования, можно отметить, что низкая неадекватная самооценка у 18% младших подростков. Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, чувство неполноценности. Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество. Неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и так далее.

Адекватная самооценка (адекватно высокая, низкая, средняя) выявлена у 55% младших подростков говорит о том, что они реалистично оценивают

себя, свои сильные и слабые стороны, умеют быть критичными по отношению к себе, но при этом не впадают в крайности. Такие подростки могут лучше адаптироваться к изменениям, строить здоровые отношения с окружающими и успешно справляться с жизненными задачами. Такая самооценка наиболее благоприятна, предполагает равное признание человеком как своих достоинств, так и то, что на первый взгляд кажется недостатком. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности – уверенность, необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно относиться к своим возможным ошибкам. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать. Уверенный человек спокойно и конструктивно относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины с тем, чтобы по возможности не повторить их вновь.

Неадекватно высокая самооценка у 27% младших подростков. Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не всегда соответствующий их возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие – перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают самоуверенность и отказ себе в праве на ошибки. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу, что может стать причиной отсутствия любого самоконтроля, а это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Таким образом, важно отметить, что самооценка младших подростков играет важную роль в их жизни и поведении. Уровень и адекватность самооценки может сказаться на различных аспектах их жизни, поэтому важно создавать условия для развития здоровой самооценки.

В целом, результаты исследования позволяют нам увидеть разнообразие уровней самооценки у младших подростков и выявить потенциальные проблемы, с которыми может столкнуться данная возрастная группа. Работа над улучшением самооценки и развитием позитивного отношения к себе является важной задачей для родителей, педагогов и специалистов, работающих с подростками.

Исходя из проведенного исследования, можно предположить, что подростки в целом имеют положительное отношение к самим себе, однако существует некоторая доля тех, у кого самооценка находится на низком или неадекватно высоком уровне. Для улучшения этой ситуации возможно проведение программ и мероприятий по коррекции самооценки и развитию уверенности в себе у детей младшего подросткового возраста.

По результатам констатирующего исследования была сформирована «группа риска», в которую вошли: по методике Дембо-Рубинштейн А.М. Прихожан младшие подростки с низким уровнем самооценки, очень высоким уровнем и высоким уровнем с тенденцией к очень высокому. Так же в группу было принято включить 21% младших подростков со средним уровнем самооценки (12% с тенденцией к занижению и 9% со средней самооценкой, которые показали низкий уровень в методике Будасси). И разработан комплекс коррекционно-развивающих мероприятий по психологической коррекции самооценки младших подростков «Все в твоих руках».

2.3. Комплекс занятий по психологической коррекции самооценки младших подростков

Комплекс коррекционно-развивающих занятий для младших подростков «Все в твоих руках»

Психолого-педагогическая коррекция как метод комплексного воздействия на подростка для изменения его жизненных установок и навыков поведения предполагает формирование новых конструктивных отношений с окружающими. Выделяют такие виды психологического воздействия, как убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Все они используются и в индивидуальной, и в групповой психокоррекционной работе. Работа по психологической коррекции самооценки является длительной, и не только групповой, но и индивидуальной.

Наша работа по оптимизации самооценки лишь «капля в море», но претендует на доказательство того, что данная работа может быть эффективной.

Для оптимизации самооценки младших подростков мы выбрали групповую форму занятий с элементами тренинга.

Во время групповых занятий необходимо:

- создать благоприятную среду для личностного развития, обеспечить эмоциональный комфорт участников;
- создать возможность обмена опытом между участниками через тренировку способов коммуникативного взаимодействия;
- обеспечить формирование навыков саморегуляции;
- формирование уверенного поведения через осознание своих личностных качеств и возможностей;
- с самого начала работы стимулировать участников к сотрудничеству в достижении поставленных целей;
- акцентировать внимание на отказе от оценочных суждений и приклеивании ярлыков [9].

Занятия направлены на познание себя, своей ценности, осознание своих возможностей, соотнесение своего – Я реального, со своим идеалом, адекватное определение своих притязаний, понимание их значимости.

В основу занятий легли:

- коррекционная программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет. Дубровина И.В.;
- формирование самооценки у детей старшего подросткового возраста посредством тренинга Орлова Т. А.;
- коррекционно-развивающая программа социально-психологической направленности «Здравствуй, любимый Я!» Коробицина Т. В.

Цель: развитие самооценки младших подростков, положительной «Я-концепции», развитие коммуникативных качеств, стимуляция личностного роста.

Задачи программы:

- формировать умение контролировать и регулировать поведение и эмоциональные состояния;
- формировать навыки самопонимания, осознания своих сторон личности.
- обучать социальным навыкам и умению преодоления стресса;
- способствовать формированию положительных социальных коммуникаций;
- воспитывать психологическую культуру и адекватную самооценку ребенка;
- содействовать определению личностных приоритетов;
- обучать навыкам рефлексии и самоанализа;

Программа должна способствовать:

- осознанию своей ценности и формированию адекватной самооценки;
- культуре поведения ребенка;
- гармонизации эмоционального состояния ребенка;

- построение гармонических отношений со значимыми людьми;
- формированию собственной точки зрения;
- воспитанию ответственного отношения к себе и окружающим;
- осознанию учащимися права на свой выбор.

Предмет коррекции: поведение личности, а также коммуникативная и эмоциональная область.

Средства коррекции: занятия с элементами тренинга, беседы, арт-терапия, дневники достижений.

Комплекс коррекционно-развивающих мероприятий «Все в твоих руках» включает в себя 8 занятий, каждое занятие рассчитано на 2 часа (по 1 часу 2 раза в неделю).

Таблица 3

План коррекционно-развивающих занятий «Все в твоих руках»

№п/п	Тема	Цель
1	Занятие 1. Кто я?	Знакомство, закладка фундамента взаимодействия; усвоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, передачи и приема обратной связи.
1.1	Упражнение 1. «Моя Вселенная»	Расширение представлений подростка о себе
1.2	Упражнение 2. «Какой Я?»	Развивать интерес к себе, своей личности и мотивировать развитие и совершенствование
1.3	Упражнение 3. «Нарисуй себя»	Проанализировать и уяснить свое «Я».
1.4	Упражнение 5. «Рефлексия» Домашнее задание	Развивать навыки рефлексии и самоосознания. Научиться не сравнивать себя с другими, сравнивать с собой, со своими достижениями.
2	Занятие 2. «Я-концепция»	Вербально и невербальными средствами определить Я-концепцию (относительно согласованного и зафиксированного представления о самом себе); отметить зависимость Я-концепции от восприятия Вас другими людьми.
2.1	Упражнение 1. «Неоконченные предложения»	Самопознание и рефлексия личного опыта.
2.2	Упражнение 2. «Обнаружение субличностей»	Анализ чувств, желаний, поведения.

Продолжение Таблицы 3

№п/п	Тема	Цель
2.3	Упражнение 3. «Разтождествление»	Осознание разных сторон личности.
2.4	Упражнение 4. «Самохарактеристика»	Проанализировать и уяснить свои жизненные позиции.
3	Занятие 3. Умею ли я общаться?	Формировать интерес к проблемам общения; развивать навыки эффективного общения; способствовать воспитанию культурного поведения.
3.1	Упражнение 1. «Мое «Я»	Проанализировать свои качества и роли, создаваемые Твоим целостным «Я».
3.2	Упражнение 2. «Мой стиль общения»	Определить качества, важные для общения, оценить развитие этих качеств у себя.
3.3	Упражнение 3 «Ситуации»	Определить ошибки в общении и пути их предотвращения. Разыграть ситуации, обсудить желаемые пути взаимодействия.
3.4	Упражнение 4. Рефлексия. «Откровенно говоря»	Развивать готовность к естественному выражению собственных мыслей и эмоций.
4	Занятие 4. Конфликт. Стили поведения в конфликтах.	Разглядеть конструктивные и деструктивные методы поведения в конфликтной ситуации.
4.1	Упражнение 1. «Эмоции в конфликте»	Осознание своих чувств в конфликтной ситуации; формирование навыков распознавания эмоций.
4.2	Упражнение 2. «Стили поведения в конфликтах»	Изучить наиболее распространенные способы поведения в конфликтной ситуации.
4.3	Упражнение 3. Рефлексия. Притча о голубом коне	Развивать навыки рефлексии. Научиться осознавать причины конфликта.
5	Занятие 5. Мои эмоции	Актуализировать опыт и знания по эмоциональной сфере; тренировать умение выражать и контролировать свое эмоциональное состояние.
5.1	Упражнение 1. «Наши эмоции и чувства»	Определить преобладающие эмоции, развивать навыки саморегуляции
5.2	Упражнение 2. «Ролевая гимнастика»	Расширить диапазон самовосприятия
5.3	Упражнение 4. «Рефлексия эмоционального состояния» Домашнее задание	Научить отслеживать и контролировать свои эмоции. Научиться вспоминать эмоции успеха в период поражений и не опускать руки.

№п/п	Тема	Цель
6	Занятие 6. Агрессивное, неуверенное и уверенное поведение	Расширить и систематизировать знания о: правилах и нормах общения, принятых в обществе; рефлексии собственного поведения и партнеров по общению
6.1	Упражнение 1. «Психологическая защита»	Развивать навыки саморегуляции поведения.
6.2	Упражнение 2. «Выполнение роли»	Развивать саморегуляцию поведения.
6.3	Упражнение 4. «Хочу и могу»	Проанализировать свою деятельность, научить определять приоритеты.
6.4	Рефлексия. Упражнение «Пустой стул»	Выражать собственные мнения, контролировать себя в общении.
7	Занятие 7. Мои жизненные планы	Способствовать осознанному поведенческим изменениям, научиться планировать свое будущее.
7.1	Упражнение 1. «Собственная цель жизни»	Учить определять цель и планировать средства ее достижения.
7.2	Упражнение 2. «Взгляд на будущее»	Научить проектировать перспективы на будущее.
7.3	Упражнение 3. «Время жизни»	Научить осознавать временные перспективы, развивать навыки «таймменеджмента»
7.4	Упражнение 4. «Мой идеал»	Развитие умения отождествлять себя с социально-ценными эталонами, воспроизводить в собственном поведении общественно-положительные свойства.
7.5	Рефлексия. Упражнение «Поступки для позитивного будущего»	Осознание ответственности за свое будущее.
8	Занятие 8. «Я учусь быть счастливым»	Раскрыть понимание понятия счастья и способствовать развитию уникального умения владеть им.
8.1	Упражнение 1. «Я – счастлив?»	Разглядеть понятие «счастья», помочь осознать значение этого понятия.
8.2	Упражнение 2. Информационное сообщение «Что такое счастье»	Разобрать понятие о счастье.
8.3	Упражнение 3. «Любит – не любит»	Анализ собственных предпочтений и приоритетов.
8.4	Упражнение 4. «Мои хорошие дела»	Развивать эмпатийные возможности.
8.5	Упражнение 5. Рефлексия. Коллаж «Формула счастья»	На основе рисунка, стимулируя воображение, раскрыть и закрепить глубину понимания счастья.

2.4. Динамика самооценки младших подростков

Целью следующего этапа исследования стало выявление динамики самооценки младших подростков. В повторной диагностике принимали участие 33 подростка, у которых на первом этапе был выявлен неадекватно высокий и низкий уровни самооценки, и которые принимали участие в коррекционно-развивающих занятиях. Для исследования использовались выше описанные методики. Рассмотрим подробно результаты исследования.

Сначала была проведена диагностика самооценки по методике разработанной Дембо-Рубинштейн в модификации А.М Прихожан. Результаты исследования представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Результаты исследования уровня общей самооценки младших подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М Прихожан.

№ испытуемого	Баллы (До)	Баллы (После)
1	15	40
2	99	86
3	92	58
4	70	61
5	41	52
6	100	67
7	67	56
8	28	50
9	35	48
10	28	46
11	31	50
12	67	51
13	27	44
14	48	50
15	100	86
16	80	58
17	78	52
18	39	50
19	38	49
20	67	48
21	41	48
22	73	50

№ испытуемого	Баллы (До)	Баллы (После)
23	75	61
24	78	65
25	48	46
26	38	48
27	100	82
28	48	51
29	95	52
30	29	48
31	48	62
32	39	55
33	37	56

В Таблице представлены баллы до и после проведенных занятий. По данным Таблицы, для наглядности, построим диаграмму уровня самооценки в процентах (Рисунок 3).

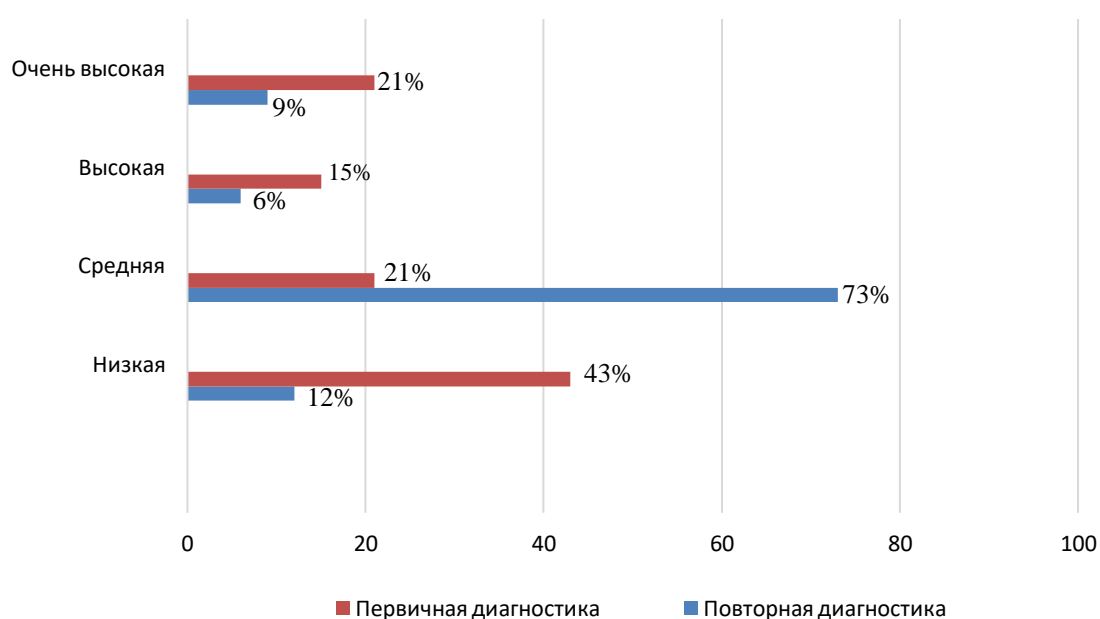


Рисунок 3. Результаты исследования уровня общей самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М Прихожан, в %

Из результатов исследования видно, что до проведения коррекционно-развивающих занятий у младших подростков был низкий уровень самооценки – 43%, 21% имели очень высокий уровень и 15% высокий уровень с тенденцией к очень высокому. Так же в группу мы включили 21% младших подростков со средним уровнем самооценки (12% с тенденцией к занижению и 9% со средней самооценкой, которые показали низкий уровень в методике Будасси). После применения нашей программы ситуация существенно изменилась: очень высокий уровень выявлен у 9% младших подростков, низкий уровень самооценки сократился до 12%, нормальный же уровень стал составлять 79% (6% высокий и 73% средний).

Далее был проведен тест Будасси. Результаты представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Результаты исследования уровня самооценки по методике Будасси

№	Показатель (До)		Показатель (После)	
	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки
1	- 0,41	низкая неадекватная	-0,21	низкая адекватная
2	0,84	высокая адекватная с тенденцией к неадекватному завышению	0,56	высокая адекватная
3	0,93	высокая неадекватная	0,84	высокая адекватная
4	- 0,78.	низкая неадекватная	-0,54	средняя адекватная
5	- 0,48	низкая неадекватная	-0,14	средняя адекватная
6	0,88	высокая неадекватная	0,35	средняя адекватная

Продолжение Таблицы 5

№	Показатель (До)		Показатель (После)	
	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки
7	0,88	высокая неадекватная	0,24	средняя адекватная
8	0,84.	высокая адекватная. с тенденцией к неадекватному завышению	0,65	высокая адекватная
9	0,93	высокая неадекватная	0,87	высокая неадекватная
10	- 0,53	низкая неадекватная	-0,34	низкая неадекватная
11	0,88	высокая неадекватная	0,84	высокая адекватная
12	- 0,55	низкая неадекватная	-0,14	низкая адекватная
13	- 0,57	низкая неадекватная	0,63	высокая адекватная
14	0,88	высокая неадекватная	0,52	средняя адекватная
15	0,89	высокая неадекватная	0,63	высокая адекватная
16	0,75	высокая адекватная. с тенденцией к неадекватному завышению	0,65	средняя адекватная
17	- 0,40	низкая неадекватная	-0,14	низкая адекватная
18	- 0,98	низкая неадекватная	-0,63	низкая неадекватная
19	0,88	высокая неадекватная	0,71	высокая адекватная
20	- 0,63	низкая неадекватная	-0,12	низкая адекватная
21	- 0,52	низкая неадекватная	-0,25	низкая адекватная
22	0,98	высокая неадекватная	0,86	высокая неадекватная
23	0,85	высокая неадекватная	0,62	высокая адекватная

№	Показатель (До)		Показатель (После)	
	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки	Показатель коэффициента корреляции (уровень самооценки личности)	Уровни выраженности показателей самооценки
24	-0,57	низкая неадекватная	0,12	низкая адекватная
25	-0,38	низкая неадекватная	0,35	низкая адекватная
26	-0,48	низкая неадекватная	0,12	низкая адекватная
27	0,92	высокая неадекватная	0,84	высокая адекватная с тенденцией к неадекватному завышению
28	0,88	высокая неадекватная	0,52	средняя адекватная
29	-0,57	низкая неадекватная	-0,34	низкая неадекватная
30	0,88	высокая неадекватная	0,23	средняя адекватная
31	0,89	высокая неадекватная	0,36	средняя адекватная
32	0,88	высокая неадекватная	0,54	высокая адекватная
33	-0,38	низкая неадекватная	-0,13	низкая адекватная

В Таблице представлены результаты исследования до и после проведенных занятий. По данным таблицы для наглядности построим диаграмму уровня самооценки, в процентах (Рисунок 4).

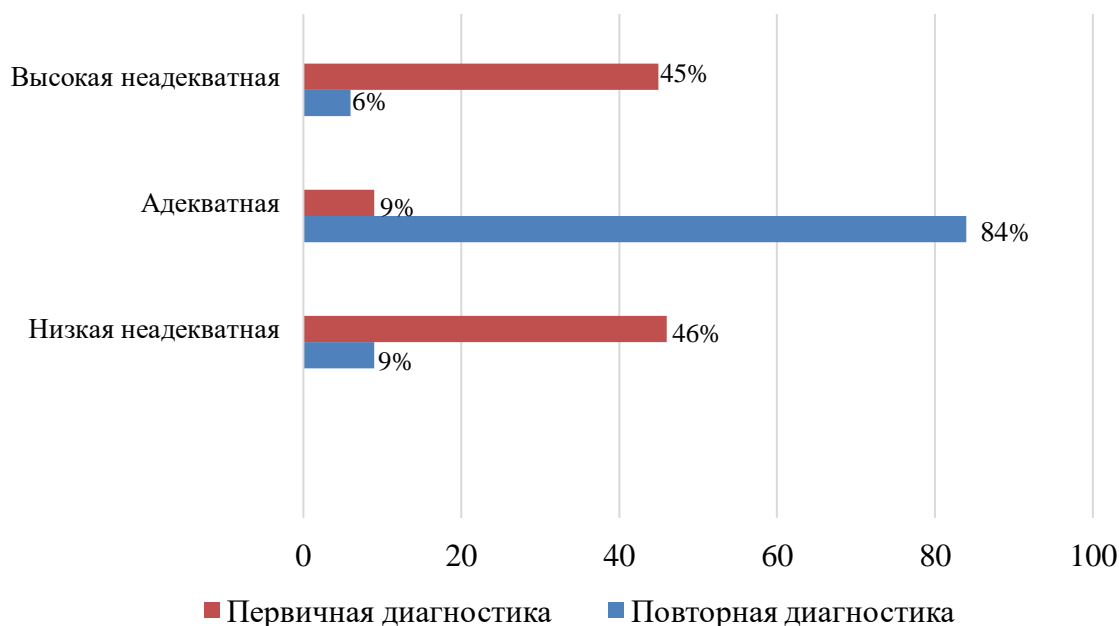


Рисунок 4. Результаты исследования уровня самооценки по методике Будасси

По результатам исследования видно, что до проведения мероприятий по коррекции самооценки, низкую неадекватную самооценку имели 46%, высокую неадекватную – 45% участников и 9% имели адекватно высокую самооценку с тенденцией к неадекватному завышению (данных подростков так же было принято решение включить в группу, так как по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М Прихожан они попали в процент очень высокой самооценки). После прохождения программы ситуация изменилась: низкая неадекватная самооценка стала составлять 9%, 6% высокая неадекватная, а адекватная самооценка стала преобладающей, составив 84% участников (24% средняя адекватная, 27% низкая адекватная и 33% высокая адекватная).

Это говорит о том, что коррекционно-развивающие занятия оказались эффективными и положительно повлияли на самооценку младших подростков. Участники программы с низкой самооценкой стали более уверенными в себе, начали лучше понимать свои сильные стороны и ценить себя адекватно. Подростки с завышенной самооценкой стали адекватно

относиться к себе и окружающим, стали менее заносчивыми. Эти результаты говорят о важности проведения программ по коррекции самооценки среди младших подростков и их положительном влиянии на психологическое благополучие и самооценку этой возрастной группы. Проверим данный вывод с помощью Т-критерия Вилкоксона. По обеим методикам мы получили $T_{эмп} < T_{крит}$ уровень статистической значимости $p < 0,01$ (вероятность ошибки 1%).

Это говорит о том, что занятия дали положительные результаты, и уровень нормальной, адекватной самооценки стал доминирующим среди участников исследования, что является важным показателем и говорит об успешности проведенных мероприятий. Снижение процента подростков с неадекватным уровнем самооценки и повышение процента с адекватным уровнем также свидетельствует о том, что подобранные нами коррекционно-развивающие занятия эффективны.

Выводы по Главе 2

Нами было проведено эмпирическое исследование, в результате которого были сделаны следующие выводы:

1. Результаты констатирующего исследования показывают, что самооценка младших подростков имеет значительное влияние на их эмоциональное состояние, отношения с окружающим миром и успех в различных сферах жизни. Низкая самооценка может привести к недостаточной уверенности и проявлению негативных эмоций, в то время как высокая самооценка может способствовать лидерству и хорошему управлению стрессом. Важно поддерживать и развивать здоровую самооценку у всех подростков, чтобы помочь им успешно справляться с жизненными вызовами.

2. Проведение формирующего этапа исследования коррекции уровня самооценки у младших подростков по программе специально подобранных занятий, позволяет эффективно работать с подростками, помогая им преодолевать проблемы самооценки, корректировать поведенческие и эмоциональные нарушения, а также строить гармоничные отношения с окружающими. Программа способствует развитию личности подростка, его самопониманию и лучшему взаимодействию с окружающим миром.

3. Результаты исследования подтверждают, что занятия по коррекции самооценки эффективно работают с младшими подростками, снижая завышенный и заниженный уровни самооценки и увеличивая адекватный. Это свидетельствует о том, что участники программы смогли поверить в себя и улучшить свою самооценку. Важно, что адекватная самооценка стала преобладающей среди участников, что является важным показателем успеха занятий.

4. Таким образом, нами была подтверждена и статистически проверена выдвинутая гипотеза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая коррекция самооценки у младших подростков – важная задача, поскольку в этот период развития личности формируются основные представления о себе и своем месте в обществе. Возраст от 10 до 14 лет характеризуется интенсивным физическим и психологическим развитием, поэтому ребенок продолжает искать свое место в мире, а его самооценка может быть подвержена значительным колебаниям.

Самооценка – это сложный процесс, включающий в себя оценку своих собственных качеств, способностей, достоинств и недостатков. У младших подростков сложившаяся самооценка может зависеть от ряда факторов, таких как общение с окружающими, успехи в учебе, внешний вид. Неудовлетворительная самооценка может привести к различным проблемам, таким как, депрессия, агрессия, чрезмерное стремление к успеху или бесконечное сравнение себя с другими, низкая учебная успеваемость.

Психологическая коррекция самооценки у младших подростков предполагает комплексное воздействие на различные аспекты личности. Важным этапом является работа над формированием позитивного самопонимания и признания своих уникальных качеств. Для этого психолог использует различные методики, такие как самоанализ, игровые техники, групповую и индивидуальную работу.

Одним из основных направлений психологической коррекции самооценки у младших подростков является работа над устранением искаженных убеждений о себе. Часто дети могут перенимать негативные убеждения от родителей, учителей или сверстников, что приводит к формированию негативного самопонимания. Психолог помогает подростку разобраться в этом, выявить искажения и изменить их на более позитивные убеждения.

Кроме того, для коррекции самооценки у младших подростков важно работать над развитием личностных качеств и навыков. Помощь в развитии

уверенности, коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта помогут ребенку лучше понять себя, свои сильные стороны и научиться работать над своими слабостями.

Особое внимание в психологической коррекции самооценки у младших подростков следует уделить работе над эмоциональным состоянием. Часто низкая самооценка связана с недостаточным уровнем самоконтроля, неустойчивым эмоциональным фоном и проблемами в отношениях с окружающими. Психолог помогает подростку научиться управлять своими эмоциями, развивать стрессоустойчивость и улучшить качество общения.

Итак, психологическая коррекция самооценки у младших подростков – это сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода. Своевременная помощь и поддержка со стороны специалиста помогут ребенку преодолеть негативные убеждения, развить уверенность в себе и признание своих сильных сторон, что позволит успешно справляться с жизненными вызовами и строить гармоничные отношения с собой и окружающими.

Мы провели исследование, из которого вытекают следующие выводы:

1. Согласно результатам нашего изучения, самооценка младших подростков существенно влияет на их эмоциональное состояние, отношения с окружающими и успех в различных аспектах жизни. Низкая самооценка может породить неуверенность и негативные эмоции, в то время как высокая самооценка способствует лидерству и умению эффективно управлять стрессом. Важно поощрять у подростков здоровую самооценку, чтобы помочь им успешно преодолевать жизненные трудности.

2. Проведение коррекционно-развивающих мероприятий для улучшения самооценки младших подростков позволяет успешно работать над преодолением проблемы с самооценкой, корректировать негативное поведение и эмоциональные расстройства, а также создавать гармоничные взаимоотношения с окружающими. Программа способствует развитию личности подростка, его самоанализу и улучшению взаимодействия с миром.

3. Наши исследования подтверждают, что программа по повышению самооценки эффективно работает с младшими подростками, снижая низкую самооценку и увеличивая ее адекватность. Участники программы смогли поверить в себя и улучшить свою самооценку, что стало признаком успешности занятий.

4. Таким образом, наша гипотеза была подтверждена после статистической проверки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баумейстер Рой Ф., Л. Смарт и Дж. Боден Связь эгоизма, находящегося под угрозой, с насилием и агрессией: темная сторона самооценки» в Психологический обзор, 1996. С. 5–33.
2. Бороздина Л.В. Самооценка в структуре самосознания // Факторы риска психосоматических заболеваний: Учеб. пособие. М., 2008.
3. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход М.: Институт психологии РАН, 2011. 399 с.
4. Гусейнова Ф. Е. Самооценка как важная составляющая самовоспитания подростков // Инсайт : психологические измерения общества : матер. междунар. конф. / ред. кол. : И. С. Попович, С. И. Бабатина, И. Р. Крупник и др. Херсон : ИД «Гельветика», 2019. вып. 1(16). С. 281-282.
5. Деркач А.А. Самооценка, как структурообразующая процесса акмеологического развития // Мир психологии. 2008. 214 с.
6. Добсон Д. Воспитание не для малодушных. М.: Библейский взгляд, 2011. 272 с.
7. Зелова М.А. Особенности формирования самооценки подростков и ее связь с межличностными отношениями // Вестник МИТУ-МАСИ. 2018. № 19. С. 65–67.
8. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. М.: Политиздат, 1978. 368 с.
9. Ларина А. Б. Формирование познавательной самооценки учащихся в начальной школе: методическое пособие. Калининград: КОИРО, 2011. 118 с.
10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е издание, стереотипное. Москва : Смысл : Академия, 2005. 352 с.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. М.: Питер, 2017. 723 с.
12. Молчанова О.Н. Проблемы самооценки индивидуальной личности // Мир психологии. 2011. №1. С.82–95.

13. Мотков А.А. Изучение личности подростков в учебной деятельности // Психологическая наука и образование. 2023. №1. С. 8–14.
14. Мудрик А.В. Социальная педагогика. М. : Академия, 2022. 200 с.
15. Наумчик В.Н. Социальная педагогика: Проблема «трудных» детей: Теория. Практика. Эксперимент. Мн.: выш. шк, 2020. 145 с.
16. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. М.: ТЦ «Сфера», 2018. 480 с.
17. Олийнык Л. Как помочь школьнику повысить самооценку // Воспитание школьников. 2017. №1. С. 29–30.
18. Организационная и социально-педагогическая деятельность социального педагога в образовательном учреждении: методические рекомендации. Сост. Дмитриева В.Г., Черноусова Ф.П., Яркова И.В. М., 2015. 115 с.
19. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М. : Сфера, 2000. 509 с.
20. Первин Л., Психология личности: Теория и исследования. М.: Аспект Пресс, 2022. 607 с.
21. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Учебное пособие. Ред. и сост. Д.Я. Райгородский Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 668 с.
22. Психодиагностика: Конспект лекций / Сост. С. Т. Посохова. М., 2022. 278 с.
23. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академический Проект, 2022. 128 с.
24. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского. СПб.: Питер, 2022. 368 с.
25. Резниченко М.А. Особенности самооценки старших школьников при овладении способами учебной работы: Вопросы психологии. 2016. № 3 С. 35-44.

26. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 2012. 360 с.
27. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. М.: «Рефл-бук», 1997. 218 с.
28. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2023. с. 175.
29. Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. Уч. пособие. Под ред. Л.А. Головиной, СПб «Речь» 2022 с. 448.
30. Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста // Вопросы психологии. 1989 № 4. С. 38.
31. Самооценка и ее влияние на межличностные отношения / Под ред. М.В. Смирновой. М.: ЭСТ, 2020. 198 с.
32. Семенюк Л.М. Особенности личности детей подросткового возраста // Метод. рекомендации. М.: 2023. 243 с.
33. Сидоров К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности старшеклассников // Вопросы психологии. 2007. - №3. – С.149–153.
34. Станкин М.И. Психология общения: курс лекций. М.: Воронеж, 2016. 265 с.
35. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. 544 с.
36. Ступина К.С. Антропологические особенности и динамика самооценки детей и подростков : на примере учащихся гимназий г. Москвы : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 03.03.02. Москва : 2011.
37. Ткачева В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я дружная семья. Практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений. М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2023. 160 с.

38. Тшесневски К. Х., Доннеллан М.Б., Моффитт Т. Е., Робинс Р. В., Поултон Р., и Каспи А. (2006). Низкая самооценка в подростковом возрасте предсказывает плохое здоровье, преступное поведение и ограниченные экономические перспективы во взрослом возрасте. «Психология развития», № 42 (2). 381-390.
39. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 25.12.2023 N 685-ФЗ) // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 25.02.2024).
40. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования: утвержден приказом 17 декабря 2010 г., №1897 / Министерство образования и науки Российской Федерации // <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo> (дата обращения 25.02.2024).
41. Фромм А. Азбука для родителей. М., 2023. 365 с.
42. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов. М.: Владос, 2016. 351 с.
43. Холл С. Инстинкты и чувства в юношеском возрасте. М.: Издательство газеты «Школа и жизнь» L'Ecole et La Vie, Типография «Север», 2017. с. 88.
44. Crocker J., Wolfe C. Contingencies of SelfWorth // Personality and Social Psychology Review. 2021. 108 (3). P. 593-623.
45. Giglio R. Wagner M. (1964) Approximate solutions to the three-machine scheduling problem. Oper Res 12(2):305-324
46. Harter S. Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents / Self-esteem: The puzzle of low self-regard. New York: Plenum. 1993. p. 87-116.
47. Harter S. Adolescent Self-Perception Profile. Manuscrito não-publicado
48. James W. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and company, 1890. Vol.1.

49. Kernis M. H., Goldman B. M. Stability and variability in self-concept and self-esteem / Handbook of self and identity. New York: Guilford, 2003. p. 106–127.
50. Kernis M.H., Goldman B.M. Assessing Stability of Self-Esteem and Contingent Self-Esteem // Selfesteem Issues and Answers: a sourcebook of current perspectives / M.H. Kernis (Ed.). N.Y.: Psychology Press, 2022. P. 77–82

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

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

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

Проведение исследования

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

здоровье;
ум, способности;
характер;
авторитет у сверстников;
умение многое делать своими руками, умелые руки;
внешность;
уверенность в себе.

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов

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

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация результатов.

Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки — 500 чел., девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (см. табл. 1, 2).

Таблица 1
Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
12—14 л.				
Уровень притязаний	менее 64	64—78	79—93	94—100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48—63	64—78	79—100

Таблица 2
Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
12—14 л.			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0—10	11—25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0—9	10—23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0—12	13—25	более 25

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степени дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что такие школьники отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях и прилагают значительные целенаправленные усилия по достижению этих целей.

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.)

«закрит» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире – конструктивному личностному развитию.

В качестве *дополнительных показателей* используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания. Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать особенности поведения школьников в ходе эксперимента.

27

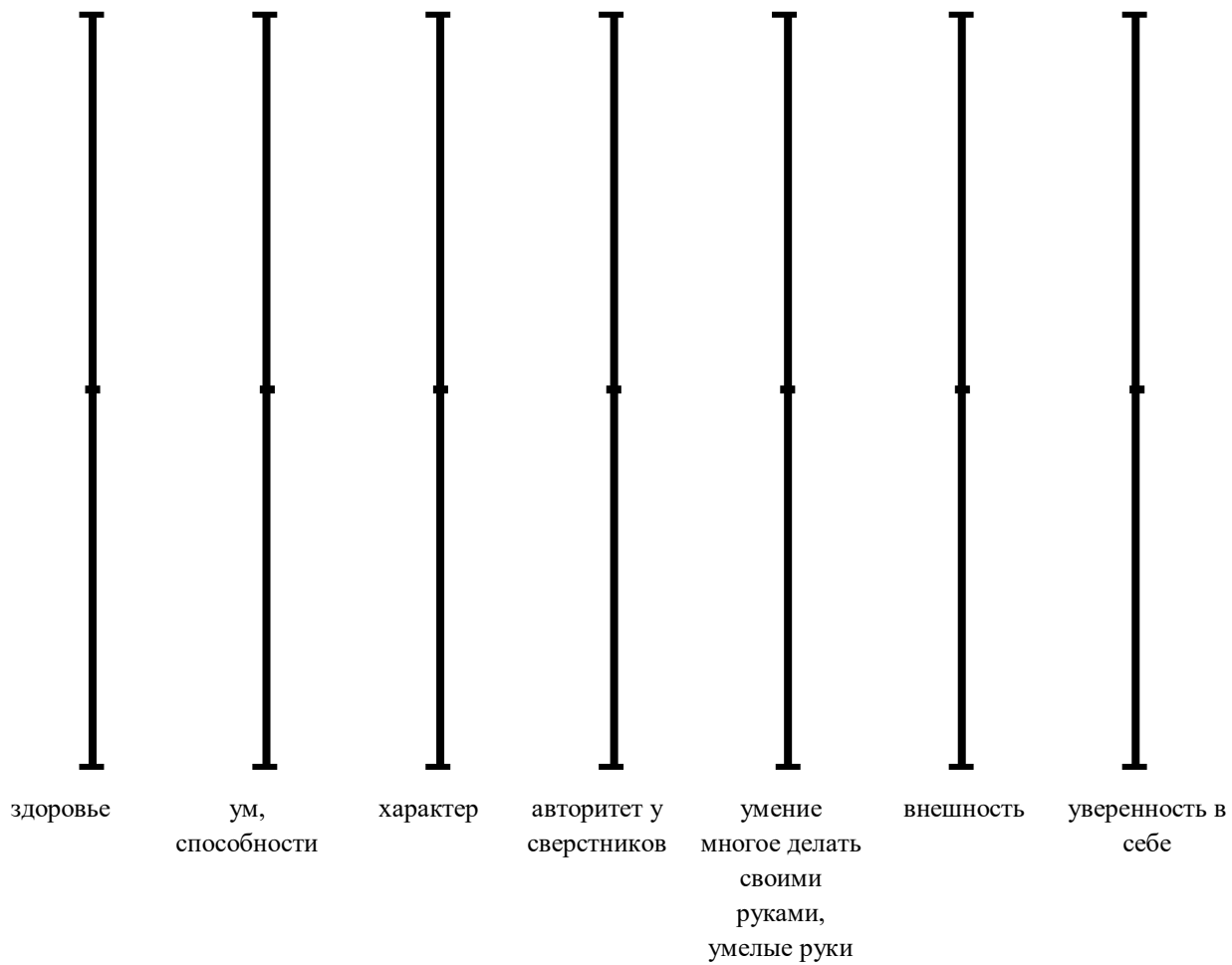
Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать экспериментатору различные, не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее, чем на 5 мин.) и др. служат свидетельством повышенной тревожности — вызванной столкновением конфликтных тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т. п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым в тоже время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

Проведение беседы. Для более глубокого понимания особенностей уровня притязаний и самооценки школьников проведение методики может быть дополнена индивидуальной беседой со школьником. После индивидуального выполнения работы беседа может непосредственно следовать за выполнением задания, после фронтального проведения беседа обычно проводится после обработки результатов.

При проведении беседы необходимо выполнять основные требования к экспериментальной беседе:

- > внимательно слушать школьника;
- > выдерживать паузу, не торопить школьника;
- > в тех случаях, когда школьник испытывает трудности при ответах на прямые вопросы (Почему ты так оценил свой ум? характер?) переходить на косвенные формы (например, предложить рассказать о его сверстнике с характеристиками, аналогичными тем, которые дал школьник и т. п.);
- > задавать достаточно широкие вопросы, вовлекающие школьника в разговор;
- > не подсказывать «забытых» слов, выражений;
- > задавать конкретные, уточняющие, но не наводящие вопросы;
- > держаться свободно, без напряжения;
- > регулировать темп, тон и лексический состав собственной речи в соответствии с указанными характеристиками речи школьника;
- > не давать оценочных суждений, как вербальных, так и невербальных;
- > эмоционально поддерживая школьника не высказывать вместе с тем чрезмерной заинтересованности в его ответах, общий тон беседы должен быть, как правило, спокойным, доброжелательным и в то же время достаточно деловым; следует исключать непосредственную реакцию на содержание сказанного школьником



Тест на самооценку личности: Я-реальное, Я-идеальное.

Методика Будасси исследования Я-концепции

Тест Будасси С.А. на самооценку позволяет провести исследование самооценки личности, измеряемое количественно. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Психодиагностика самосознания, самоотношения, самооценки направлена на изучение и оценку представления о себе. “Я-концепция”, которая есть сумма “Я-реального” и “Я-идеального”, важный фактор формирования, выбора того или иного типа поведения человека. Которое во многом определяет направление его деятельности, поступки, совершаемые во всех сферах жизни, при контактах с людьми.

Анализ «Я-образа» позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют значительную часть его представлений о себе – его «Я-концепцию». Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится причиной его перманентного самоотношения. Не все реально постигаемое в себе самом и не все в самоотношении ясно осознанно. Некоторые аспекты «Я-образа» оказываются ускользающими от сознания, неосознанными, бессознательными. Данный тест позволяет их выявить.

Инструкция.

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

Тестовый материал.

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

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d₁ в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними – наименее желательные, отрицательные (20-й ранг – наиболее привлекательное качество, 19-й – менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

+0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между «Я идеальным» и «Я реальным». Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении.

Процесс самооценивания может происходить двумя путями:

- 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и
- 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

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

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

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

Интерпретация результатов

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

Уровни выраженности показателей самооценки	Проявления самооценки		
	в быденном поведении	в общении (межличностном: в семье, на работе и т.д.)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 – 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая		
	Неадекватная		

От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до -0,32	Самооценка низ кая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низ кая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не всегда соответствующий их возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие – перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают самоуверенность и отказ себе в праве на ошибки. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу, что может стать причиной отсутствия любого самоконтроля, а это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

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

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

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс саморазвития затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат, но в любом случае она возможна и необходима, потому что значительно повышает качество жизни.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и то, что на первый взгляд кажется недостатком. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности – уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно относиться к своим возможным ошибкам. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек спокойно и конструктивно относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы по возможности не повторить их вновь.

Развивать у себя адекватную самооценку можно на основе самопознания.

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

Программа коррекционно-развивающей работы «Все в твоих руках»

Занятие 1. Кто я?

Цель: знакомство, закладка фундамента взаимодействия; усвоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, передачи и приема обратной связи.

Упражнение 1. «Моя Вселенная»

Цель: расширение представлений подростка о себе

В центре альбомного листа нарисуй круг – солнце. В его центре напиши прописную букву Я. Затем от Я-центра твоей Вселенной – начерти линии-лучи к другим звездам и планетам.

Моя Вселенная

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Мои любимые книги...

Моя любимая игра...

Мой любимый запах...

Моя любимая одежда...

Моя любимая музыка...

Мое любимое время года...

Мое любимое растение...

Мой любимый вид спорта...

Мой любимый исполнитель...

Место, где Я люблю бывать...

У меня есть способности к...

Лучшее Я умею...

Мой любимый герой...

Человек, которым Я восхищаюсь...

Мой любимый урок...

Я уверен в том, что...

Может быть, в твоей Вселенной есть еще и другие звезды и планеты?

Упражнение 2. «Какой Я?»

Цель: развивать интерес к себе, своей личности и мотивировать развитие и совершенствование.

Психолог предлагает ученику выписать в столбик из заданного списка прилагательных слова, максимально точно характеризующего его, проранжировать их и ответить на вопросы: какие качества тебе в себе нравятся, а какие нет; сколько тех и других; чего хотели бы приобрести, от чего избавиться.

Упражнение 4. «Нарисуй себя»

Цель: проанализировать и уяснить свое «Я».

Психолог предлагает нарисовать автопортрет – реалистичный, символический или юмористический – и запечатлеть в нем свое хобби. Портрет вывешивается на доске и проводится анализ чувств, настроения, эмоций, которые он вызывает.

Упражнение 5. «Рефлексия»

Цель: развивать навыки рефлексии и самоосознания.

Подростку предлагается сделать анализ сегодняшнего дня:

какие чувства испытывал;

что мешало или помогало;

что удивляло, раздражало;

какие чувства вызывали окружающие;

что удавалось труднее, а что легче;

какие мысли были;

почему все происходило именно так.

Домашнее задание

Бросьте привычку сравнивать себя с другими. То, что хотелось бы иметь вам, возможно совершенно не нужно тому, у кого это есть. Всегда будут те, у которых больше и те у которых меньше. Те, у которых лучше и те, у которых хуже. Единственное здоровое сравнение, которое необходимо проводить это себя сегодняшнего с собой вчерашним.

Составьте список своих позитивных качеств, вспомните какой путь вы прошли и какие действия предпринимали для того, чтобы ими обладать, расскажите на следующем занятии.

Занятие 2. «Я-концепция»

Цель: вербально и невербальными средствами определить Я-концепцию (относительно согласованного и зафиксированного представления о самом себе); отметить зависимость Я-концепции от восприятия Вас другими людьми.

Упражнение 1. «Неоконченные предложения»

Цель: самопознание и рефлексия личного опыта.

Проанализируйте причины возникновения у вас тех или иных эмоциональных состояний. Закончите предложение: «Мне хорошо, когда...», «Мне грустно, когда...», «Я чувствую себя глупо, когда...», «Я сержусь, когда...», «Я чувствую себя неуверенно, когда...», «Я боюсь, когда...», «Мне легко и радостно, когда...», «Я горжусь собой, когда...» Нарисуйте выражение своего лица, когда вы испытываете эти чувства.

Упражнение 2. «Обнаружение субличностей»

мишень: анализ чувств, желаний, поведения, личных заморочек.

Субличностями называют многочисленные психологические образования в пределах нашей собственной личности, имеющие свои полусамостоятельные цели и потребности. Некоторые из таких субличностей есть только у вас. Другие, напротив, присущи многим людям: Ребенок, Отец, Искатель, Зануда, Поэт, Одинокий и др. Начиная упражнение, обнаружите наиболее важные для вас или наиболее активные на данном этапе субличности. Следующее упражнение поможет вам выявить свои субличности:

Рассмотрите одну из своих черт, установок или мотивов.

Закройте глаза и начните осознавать свою часть. Затем дайте возникнуть в воображении образа, отражающего ее качества. Это может быть женщина, мужчина, животное, вы сами в маске, чудовище или что-нибудь другое. Не пытайтесь сознательно найти нужный образ. Пусть он явится сам по себе, невольно.

Попытайтесь нарисовать его. А теперь пообщайтесь с ним. Выясните его потребности. Почувствуйте свое общее отношение к образу – части вашего Я.

Откройте глаза записывайте все, что только произошло. Дайте этой субличности соответствующее имя, которое поможет вам определить ее в дальнейшем. Подробно опишите ее характерные черты, привычки, особенности и манеру поведения в разных ситуациях. Таким образом мы можем выявить другие субличности, рассмотреть также разные свои взгляды на жизнь или стили самопроявления.

Упражнение 3. «Разтождествление»

Цель: осознание разных сторон личности.

Некоторые люди отождествляют себя с какой-то частью своего Я (главной ролью, которую они играют в жизни, ведущей чертой характера, телесными ощущениями, разумом или доминирующими чувствами) и тем самым попадают в плен к ней, становятся ее «рабами». Когда же человек осознает свою субличность или ведущую черту характера или доминирующее чувство, у него появляется возможность отмежеваться от него, рассмотреть, проанализировать его. А значит, – освободиться от плена, возобладать над частью своей личности, покорить ее целостному Я.

В психосинтезе широко используют упражнения по растождению. Сущность их сводится к переживанию и осознанию опыта, сформулированного в следующих высказываниях:

- У меня есть тело (уточняющие фразы, которые помогают представить свое тело и телесные ощущения), но Я-не только тело.
- У меня есть интеллект, но Я-не только интеллект.
- У меня ощущение (можно конкретизировать), но Я-то больше моих ощущений.
- У меня есть желание, но Я-то больше моих желаний.
- Я имею черты характера, но Я-то больше моих черт характера.

Упражнение 5. «Самохарактеристика»

Цель: проанализировать и уяснить свои жизненные позиции.

Предложить ответить на следующие вопросы:

Доволен ли я собой?

Как, по-моему, ставят ко мне ученики в классе? Почему так?

Хочу ли я перейти в другой класс?

Что мне больше всего нравится в собственном характере?

Какие недостатки есть в моем характере?

Как устранять дефекты моего характера?

Кто мой любимый учитель? Почему?

Насколько я уверен в оценке собственных знаний?

Как приучить себя к самодисциплине?

Занятие 3. Умею ли я общаться?

Цель: формировать интерес к проблемам общения; развивать навыки эффективного общения; способствовать воспитанию культурного поведения.

Упражнение 1. «Мое «Я»

Цель: проанализировать свои качества и роли, создаваемые Твоим целостным «Я».

Наше «Я» – одна из самых сложных загадок. Иногда «Я» имеет здравый смысл, иногда – это голос творческой фантазии. А бывает – проявления безмятежности и безрассудства. Некоторые действия мы выполняем вообще вопреки своей воле. Мы знаем, что «Я» образуется пластами, как земная кора – чем глубже, тем более древние пласты собственного самоосознания. Давай, попробуем погрузиться в собственное «Я».

Это «Я» можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее «Я». Это может быть графический символ, а может быть и слово.

Другая веточка «Я» – в учебе. Изобрази его символом или словом.

Следующая веточка – «Я» в семье. Изобразите этот символ.

Еще одна – твое «Я» в кругу друзей и знакомых. Изобразите его.

Можно показать несколько веточек Твоего «Я», учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности.

Получилась довольно экзотическая крона. Каждый листик в нем отражает вашу индивидуальность. Теперь можно изобразить корни. Пусть самокритично будут изображены Твои самобытные качества: настойчивость, доброта, романтизм, фантазия, интересы, слабость, несовершенство, склонности, симпатии, чувство юмора – весь букет Твоих фундаментальных качеств.

Обсудите рисунок, какое впечатление он производит.

2. Упражнение «Мой стиль общения»

Цель: определить качества, важные для общения, оценить развитие этих качеств у себя.

Упражнение выполняют в три этапа. На первом этапе учащийся составляет список качеств, важных для общения (не менее 10). Составляя список, желательно представлять себя общительным человеком. Как этот человек отличается от других? Какая она? Одним словом, нужно нарисовать свой образ общительного человека. Можно упомянуть литературных героев или знакомых людей.

На втором этапе учащийся записывает на лист только что составлен общий список качеств, важных для общения. Затем в графе «Самооценка» должен поставить себе оценку по 10-балльной шкале.

На третьем этапе нужно проанализировать полученные результаты. Какие качества хорошо выражены? Какие нужно совершенствовать? Подсчитать средний балл по всем качествам и заключить коммуникативность и уровень самооценки.

4. Упражнение «Ситуации»

Цель: определить ошибки в общении и пути их предотвращения. Разыграть ситуации, обсудить желаемые пути взаимодействия.

Ситуация 1

Родителям не нравится круг вашего общения, в котором вы проводите свое свободное время. Вы пытаетесь объяснить, что люди, с которыми вы общаетесь, имеют право быть вашими друзьями.

Ситуация 2

Случайно вы узнали о том, что кто-то сплетничает о вас. Вы решили поговорить с этим человеком. Как это сделать, не конфликтуя.

Ситуация 3

Ваши родные пытаются дать вам совет по собственному опыту, а вы не хотите к ним прислушиваться. Как выйти из этой ситуации, не оскорбляя родных?

5. Рефлексия. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: развивать готовность к естественному выражению собственных мыслей и эмоций.

Продолжить предложение:

Мне особенно не нравится, когда...

Мне тревожно, когда...

Друзья для меня – это люди, которые...

Меня очень развеселило то, что...

В незнакомой компании я чувствую...

Обычно меня раздражает...;

Бывают дни, когда...

Люблю, когда...

Занятие 4. Конфликт. Стили поведения в конфликтах.

Цель: разглядеть конструктивные и деструктивные методы поведения в конфликтной ситуации.

1. Упражнение «Эмоции в конфликте»

Цель: осознание своих чувств в конфликтной ситуации; формирование навыков распознавания эмоций.

Инструкция: записать на бумаге те чувства, эмоции, которые испытывают почти все люди во время ссоры.

На II этапе – подобрать антонимы к этим чувствам.

Обсуждение: сложно ли точно охарактеризовать свое состояние? Важно, чтобы твой собеседник знал о чувствах, которые ты испытываешь? Или одинаково у разных людей проявляются те же чувства? Зачем нужно знать настроение собеседника во время конфликта?

2. Упражнение «Стили поведения в конфликтах»

Цель: изучить наиболее распространенные способы поведения в конфликтной ситуации.

Инструкция Каждый стиль поведения в сложных ситуациях ассоциируется с поведением определенного животного. Ознакомившись со способами поведения в конфликте, вы должны описать те черты личности, которые, на ваш взгляд, свойственны человеку, у которого преобладает этот стиль поведения.

Способы поведения в конфликте

Избегание (стремление уклониться от конфликта, ничего не делать и не иметь проблем) = Рак – уклонение от конфликта, но не разрешение его. Девиз: «Мой дом скраю, ничего не знаю».

Приспособление, уступка (пассивные деяния, желание удовлетворить интересы остальных) = Коала – висит, а конфликта не разрешает. Девиз: Давайте жить дружно.

Компромисс (расположение к урегулированию разногласий на основе взаимных уступок, достижение частичного удовлетворения своих интересов) = Лиса. Девиз: Ты – мне, я – тебе.

Конфронтация (соперничество) (удовлетворение собственных интересов даже в ущерб другим, активные индивидуальные действия, стремление навязать другим свое решение проблемы) = Акула. Девиз: «Все только мне, а вы обойдетесь!», или «Стой! буду стрелять!».

Сотрудничество (общие активные действия) = Мудрая Сова – слушает, анализирует, действует. Девиз: «Одна голова хорошо, а две – лучше!».

3. Рефлексия. Притча о голубом коне

В древности один царь отправил гонца к царю соседних земель. Гонец опоздал и, поспешно вбежав в тронный зал, задыхаясь от быстрой езды, стал выкладывать поручения своего владыки:

Мой господин... повелел передать вам, чтобы вы дали ему... голубую лошадь с черным хвостом... а если вы не дадите такой лошади, то...

Не желаю больше слушать! – перебил царь запыхавшегося гонца. – Скажи своему государю. Что нет у меня такого коня, а если бы он и был, то... Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова от царя, который был другом его владыки, испугался. Он выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад – докладывать своему царю о дерзком ответе. Когда царь выслушал такое сообщение, он ужасно разозлился и объявил соседнему царю войну.

Война длилась долго, много крови было пролито, многие земли опустошены – военные действия дорого обошлись обеим сторонам.

Наконец оба царя, истощив сокровищницу и оставшись почти без воинов, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу.

Когда они начали переговоры, второй царь спросил первого:

Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне голубую лошадь с черным хвостом, а если не дашь, то...»

Я хотел сказать: «...пришли мне коня другой масти». Вот и все. А что же ты хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой конь, а если бы он был, то...»?

А я хотел ответить: «...если бы он был, то непременно послал бы его в подарок моему доброму соседу» Вот и все.

Занятие 5. Мои эмоции

Цель: актуализировать опыт и знания по эмоциональной сфере; тренировать умение выражать и контролировать свое эмоциональное состояние.

Упражнение 1. «Наши эмоции и чувства»

Цель: определить преобладающие эмоции, развивать навыки саморегуляции.

Психолог предлагает записать под диктовку на отдельном листе названия некоторых чувств и эмоций: радость, печаль, гнев, страх, покой, скука, раздражение. Далее подростку предлагают в течение 2 минут продлить самостоятельно список эмоций. После этого просмотри свой список и подчеркни по линии те эмоции, которые ты испытываешь часто. Крестом обозначьте те чувства, которые не хотели бы испытывать.

Обсуждение задачи. Какие чувства ты испытываешь чаще – приятные или неприятные? Какие чувства и эмоции ты хотел бы испытывать чаще, какие – совсем не хотел бы? Хотел бы ты, что у тебя вообще не было никаких эмоций? Были ли случаи в твоей жизни, когда тебе мешали эмоции (примеры из жизни)? Были ли случаи в твоей жизни, что мешали тебе эмоции других людей? Случалось ли, что люди не понимали твоих чувств? Было ли так, что ты не понимал эмоций других людей? К чему это приводило?

Упражнение 2. «Ролевая гимнастика»

Цель: расширить диапазон самовосприятия.

Слово «Я» нужно произнести громко, тихо, утвердительно, удивленно, с восторгом, грустно, нежно, с иронией, со злобой, тоном ответственного работника, разочарованно и т.д.

Нужно пройти по кабинету так: как пожилой человек, лев, пьяница, артист балета, амеба, кошка, нищий и т.д.

Упражнение 3. «Отреагирование отрицательных эмоций»

Цель: осознание и вербализация собственного психического состояния.

Психолог говорит, что в процессе выполнения этого упражнения подростки познакомятся с разными «безобидными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на маленькую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, вызывающие у вас злобу, которые обидели или

обошлись с вами несправедливо. Выберите любую из них и остановитесь у нее. Постарайтесь вспомнить некую конфликтную ситуацию, вызванную этим человеком. Попытайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны, говорите ему все, что о нем думаете, но на «тарабарском языке».

А теперь представьте, что во время разговора она уменьшается, голос ее становится все слабее и неувереннее. Уменьшайте ее до тех пор, пока она не будет казаться вам менее значимой и величественной.

А теперь проследите за вашим разговором как со стороны. Каким вы себя видите? Какая вам кажется ситуация?

А теперь вернитесь к началу сюжета, но теперь переверните картинку, чтобы все было вверх ногами, и досмотреть сюжет до конца.

Снова вернитесь в начало и сделайте то же, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3-4 раза глубоко вдохните и раскройте глаза.

А теперь возьмите в руки лист бумаги и представьте, что это фотография вашего обидчика или неприятной для вас сцены, ситуации.

Порвите его на кусочки! Если одного листа недостаточно для разрядки, разорвите несколько.

Теперь несколько раз глубоко вдохните и скажите мысленно «Я совсем спокоен! Я владею своими чувствами, действиями! Я собран. Благоразумный и невозмутимый!».

Обсуждение. »Представьте образ, вызывающий у вас чувство собранности и покоя. Поделитесь своим опытом. Что просто. Что тяжело было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вообразили? Расскажите о ней. Как изменялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения? Что вы чувствуете сейчас? Какой образ невозмутимости и покоя вы придумали?

Упражнение 4. «Рефлексия эмоционального состояния»

Цель: Научить отслеживать и контролировать свои эмоции.

Проанализируй, когда у тебя возникают те или иные эмоциональные состояния. Закончите предложение «Мне хорошо, когда...», «Мне грустно, когда...», «Я чувствую себя глупо, когда...», «Я сержусь, когда...», «Я чувствую себя неуверенно,

когда...», «Я боюсь, когда ...», «Мне легко и радостно, когда...», Нарисуй выражение своего лица, когда ты испытываешь эти чувства.

Домашнее задание

Составьте список или рассказ о ваших прошлых достижениях. Необязательно, чтобы это были подвиги, подойдут и совсем маленькие победы, например самый первый среди братьев научился ездить на велосипеде, выстроил стабильный режим дня и т.д. Этот список нужно положить в легкодоступное место и каждый раз, когда будете терпеть поражение в чем-то, перечитывать и стараться вновь ощутить те эмоции, которые вы испытывали в момент этой маленькой победы.

Занятие 6. Агрессивное, неуверенное и уверенное поведение

Цель: расширить и систематизировать знания о: правилах и нормах общения, принятых в обществе; рефлексии собственного поведения и партнеров по общению

Упражнение 1. «Психологическая защита»

мишень: развивать навыки саморегуляции поведения.

Учащемуся предлагается сыграть самого себя в разных ситуациях, например: опоздал на урок, оскорбил ровесника, совершил кражу и т.д. В контексте разыгранных сцен следует выделить оправдание как способ самозащиты. Рассказать подростку, что человек часто прибегает к самообману, чтобы оправдать себя в глазах.

2. Тест «Агрессивны ли вы?»

Упражнение 3. «Выполнение роли»

мишень: развивать саморегуляцию поведения.

Подросток играет роль уверенного, агрессивного и неуверенного человека в разных ситуациях. Во время упражнения выясняется, что делает человека таким, как ведут себя уверенные, неуверенные, самоуверенные люди, какие черты им присущи, даже как они ходят, разговаривают, сидят и т.д.

Упражнение 4. «Хочу и могу»

Цель: проанализировать свою деятельность, научить определять приоритеты.

Возьмите листы бумаги и попытайтесь ответить на вопрос, что вы выполняете из того, что вам не хотелось бы делать и, наоборот, что вы не выполняете из того, что вам хотелось бы делать?

Действительно, людям часто приходится делать совсем не то, что им бы хотелось.

Укажите три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.д.), которые хотелось бы делать чаще.

Укажите три вещи, которые Вам хотелось бы прекратить делать так, как Вы их делаете или совсем не делать?

Теперь объясните, чего вы не делаете достаточно и что делаете многое.

5. Рефлексия. Упражнение »Пустой стул«

Цель: выражать собственные мнения, контролировать себя в общении.

Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает ее мотивы, не может объяснить причины.

Наши подлинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Сядьте напротив пустого стула. Попробуйте мысленно вернуться в галерею «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке и проговорите это вслух до пустого стула, вроде бы он и есть тот же человек. После того как произнесете фразу, пересаживаетесь на пустой стул и от имени оппонента отвечаете на ваш тезис.

И так, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы держите зло и обижены. Начинайте фразу со слов: «Мне не нравится, когда ты...» и заканчивайте на выбор словами: «и потому я злюсь», «и поэтому мне хочется обругать тебя».

После завершения упражнения обсуждаются трудности в ее выполнении: каким персонажам труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию.

Занятие 7. Мои жизненные планы

Цель: способствовать осознанным поведенческим изменениям, научиться планировать свое будущее.

Упражнение 1. «Собственная цель жизни»

Цель: учить определять цель и планировать средства ее достижения.

За 5 минут необходимо ответить на вопрос: «Какие мои жизненные задачи?» Их можно формулировать и в общем виде – «Личное счастье», «Успех в обучении», и конкретно – «Стать директором фирмы», «победить в соревнованиях» и т.д.

Затем ответить на вопрос: «Как бы я хотел провести следующие 3 года?». Получив ответы, в каждом из списков выделить 3 главные задачи, из них выбрать самые главные.

Упражнение 2. «Взгляд на будущее»

Цель: научить проектировать перспективы на будущее.

Пятнадцатью предложениями необходимо изобразить свое будущее. Определить возможные и невыполнимые планы. Из возможных выбирают те, которые могут претвориться в жизнь в ближайшей или отдаленной перспективе. Выяснить, каких качеств не хватает, чтобы возможное стало реальностью.

Упражнение 3. «Время жизни»

Цель: научить осознавать временные перспективы, развивать навыки «таймменеджмента»

Подростку предлагается представить свою жизнь с рождения до смерти, разбив ее на три-пять периодов и дав им названия. Далее следует в левой колонке написать пять слов, которые ассоциируются положительно с данным возрастом, а в правой – пять слов, связанных с отрицательными впечатлениями.

Упражнение 4. «Мой идеал»

мишень: развитие умения отождествлять себя с социально-ценными эталонами, воспроизводить в собственном поведении общественно-положительные свойства.

Охарактеризовать свой идеал (реальный или воображаемый), отличая те черты, на которые хотел бы ориентироваться.

С помощью прилагательных напишите и проранжируйте те качества, которые характеризуют Ваш идеал. Затем укажите качества, которые характеризуют Вас.

5. Рефлексия. Упражнение «Поступки для позитивного будущего»

Цель: осознание ответственности за свое будущее.

Определите и запишите 5 поступков, которые Вы ежедневно реализуете и которые, как Вы знаете, ведут Вас к желаемому будущему.

Занятие 8. «Я учусь быть счастливым»

Цель: раскрыть понимание понятия счастья и способствовать развитию уникального умения владеть им.

Упражнение 1. «Я – счастлив?»

мишень: разглядеть понятие «счастья», помочь осознать значение этого понятия.

Ученик объясняет, как он понимает счастье. От чего и от кого оно зависит? Ребенку предлагается продемонстрировать поведение счастливого и несчастливого человека в разных ситуациях.

2. Информационное сообщение «Что такое счастье»

На вопрос, что такое счастье, пытались отвечать историки, писатели и философы, оставив нам жемчужины своих гениальных мыслей. «Стремление к счастью – это стремление к стремлениям», – писал Л. Фейербах.

Существуют формулы счастья:

1 формула – самый счастливый человек, который нужен всем.

2 формула – счастье в труде.

3 формула – счастье, когда у тебя много денег.

4 формула – счастье в любви.

5 формула – счастье в преодолении себя, в самосовершенствовании.

6 формула – счастье в детях.

7 формула – если хочешь быть счастливым – будь им.

Попробуй создать собственную формулу счастья.

Упражнение 3. «Любит – не любит»

Цель: анализ собственных предпочтений и приоритетов.

На листе, разделенном вертикальной линией пополам, с левой стороны записать все, что любишь в себе, в других людях, природе, жизни, а с правой – то, что не любишь.

Упражнение 4. «Мои хорошие дела»

Цель: развивать эмпатийные возможности.

Психолог предлагает ребенку вспомнить, какие хорошие поступки они совершили в свое время, какие добрые дела совершили. Анализируется, что испытывали люди, в отношении которых были сделаны добрые дела, и что испытывал при этом сам ребенок. Предлагается поразмышлять вместе над вопросом: «Что мешает нам делать больше полезных дел?». Ребенок получает домашнее задание:

Сделать хорошее дело для любого из родных, знакомых, друзей или людей, нуждающихся в этом.

Изобразить на рисунке свои добрые дела (количество рисунков неограничено) – чем больше, тем лучше.

5. Рефлексия. Коллаж «Формула счастья»

Цель: на основе рисунка, стимулируя воображение, раскрыть и закрепить глубину понимания счастья.

Задание: с помощью вырезок из журнала, выражений известных людей, на рисунке создать коллаж «Формула счастья».

Лист нормоконтроля

Обучающийся Авсеевич Елена Александровна
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Психологическая коррекция самооценки младших подростков.

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер _____
(подпись, дата)

Годышева Т.Ю.
(расшифровка подписи)