Центр творчества детей и молодежи "Эврика"

Программа "Я сам строю свою жизнь"

Составила: Мамчур Г.В

Минск

Изменение самооценки подростка в условиях кружковой работы

Подростковый возраст – остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. Для этого сложного этапа показательны как позитивные (рост самостоятельности, повышение содержательности отношений с людьми, расширение сферы деятельности), так и негативные (дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов, протестующий характер поведения) проявления. В это время завершается оформление той схемы поведения, которая будет влиять на физическое и психическое здоровье, на всю дальнейшую общественную и личную жизнь.

Одним из главных моментов является то, что в подростковый период происходит выход человека на качественно новую социальную позицию, в которой формируется и активно развивается сознание и самосознание личности. Постепенно происходит отход от прямого копирования оценок взрослых, возрастает опора на внутренние критерии. Поведение подростка начинает все больше регулироваться его самооценкой.

Самооценка – это оценивание личностью своих возможностей, качеств и места среди людей. Она является осознанием собственной идентичности независимо от меняющихся условий среды, проявлением самосознания индивидуума. Самооценка существенно влияет на эффективность деятельности и на становление личности на всех этапах развития. Зависимость характера и продуктивности всех форм внешней активности субъекта от его отношения к себе нашла неоднократное подтверждение в психологии. Поэтому отношение человека к самому себе является одним из фундаментальных свойств его личности.

Согласно исследованиям психологов, в частности, И.В. Дубровина, "Веским характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впряженное достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что однако не уничтожает его действенной роли."

Таким образом, формирование самооценки – характерная особенность личности подростка. Уровень развития самосознания и адекватность самооценки служат хорошим критерием для оценки психологического возраста человека и его психологических особенностей, в том числе и каких-либо отклонений и проблем.

Как было указано выше, самооценка не только влияет на общественное отношение, но и сама опосредуется им. В период становления личности, а также для внушаемых людей общественное мнение может значительно влиять на самооценку. Сказанное, очевидно, касается непосредственно всех подростков. Чем выше степень самопринятия, эмпирическим коррелятором которой является уровень самооценки, тем больше подросток верит в свои собственные возможности, в успешный исход предпринимаемых начинаний и тем больших успехов он в итоге добивается. Однако неадекватно завышенная самооценка также может служить источником личностных проблем.

Помимо показателя уровня развития и особенностей личности, самооценка может выступать параметром, характеризующим качество образовательной системы: при хорошо поставленном процессе обручения и воспитания наблюдается соответствие Я - концепции учащихся психологическим особенностям их возраста.

Из всего вышесказанного, очевидно, что самооценка кружковцев является ценным показателем для психолога и руководителя кружка ЦТД и М "Эврика", позволяющим оценить как темпы психологического развития отдельных кружковцев и всего учебного коллектива в целом, так и качество процесса образования и его соответствие возрастным нормам. Помимо этого, самооценка является ярким показателем возможных психологических проблем отдельных учащихся и взаимоотношений в коллективе. Поскольку для подростка в большинстве случаев референтной группой является коллектив, проблемы в учебной деятельности зачастую вызываются именно проблемами из-за неподходящего статуса подростка в группе в совокупности (а также по причине или вследствие) с неадекватной самооценкой. Таким образом, правильный анализ уровня самооценки у кружковцев -подростков и ее связь с взаимоотношениями внутри коллектива является важной диагностической задачей.

Исходя из этого, задачей нашей работы было выявить уровень самооценки у кружковцев подросткового возраста (14-15 лет) и сравнить его со статусом подростка в группе, а также проследить влияние этой оценки, выставленной референтной группой, на изменение уровня самооценки.

Проведение психологической диагностики, коррекционной – развивающей работы и анализ полученных результатов

С целью проверки гипотезы о взаимовлиянии самооценки и статуса личности в группе сверстников. В исследовании принимало участие 25 кружковцев 14-15 лет посещающих ЦТД и М "Эврика", г. Минска. Для удобства обработки результатов каждый кружковец получил свой номер и далее на протяжении всех этапов эксперимента фигурировал под ним. Наша работа проводился в следующей последовательности:

Этап №1(диагностика до коррекционной работы):

1. Тестирование самооценки при помощи методики С. А. Будасси.
2. Социометрия.
3. Оглашение результатов социометрии.

Этап №2 (коррекционной – развивающие занятия)

1. Коррекционное - развивающие занятия.

Этап №3 (диагностика после коррекционной работы)

1. Тестирование самооценки при помощи методики Дембо-Рубинштейна.

Этап №4 (Интерпретация полученных данных и выводы)

1. Оценка корреляции данных, полученных на стадиях 1, 2 и 5.
2. Выводы.

Стоит отметить, что исследование самооценки качеств личности проводилось в индивидуальной форме. Каждому была изложена тема и цель исследования, дано описание и инструкция, предоставлено достаточно времени для обдумывания.

Этап №1(диагностика до коррекционной работы):

1. Тест "Нахождение количественного выражения уровня самооценки" по С.А. Будасси.

Испытуемым раздали карточки с таблицей (рис. 1) и провели инструктаж:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Качества личности | идеал | реальное "Я" | d | d 2 |
| Беспечность |  |  |  |  |
| Вспыльчивость |  |  |  |  |
| Застенчивость |  |  |  |  |
| Жизнерадостность |  |  |  |  |
| Капризность |  |  |  |  |
| Медлительность |  |  |  |  |
| Мнительность |  |  |  |  |
| Настойчивость |  |  |  |  |
| Нервозность |  |  |  |  |
| Нерешительность |  |  |  |  |
| Осторожность |  |  |  |  |
| Пассивность |  |  |  |  |
| Смелость |  |  |  |  |
| Терпеливость |  |  |  |  |
| Увлекаемость |  |  |  |  |
| Упрямство |  |  |  |  |
| Уступчивость |  |  |  |  |
| Холодность |  |  |  |  |
| Энергичность |  |  |  |  |
| Энтузиазм |  |  |  |  |

Рис. 1. Таблица для проведения тестирования по методу С.А. Будасси.

"Сначала выберите из перечисленных 20 слов наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке "идеал") цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее. Потом из этих же слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке "Реальное Я" цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее."

**Обработка результатов:**

В колонке d записывается разницу между данными колонок 1 и 2 (из большего числа вычтите меньшее). В колонке d2 эта разница возводится в квадрат. После этого числа из колонки d2 суммируются. Самооценка определяется по формуле Роджерса (по коэффициенту корреляции рангов):

r =1 - (6 Σ d 2 /(n 3 -n)) ,

где где d - разность номеров рангов, n - число рассматриваемых свойств.

Интерпретация данных:

Меньше 0,2 - заниженная самооценка; 0,2 -0,6 - адекватная самооценка; больше 0,6 - завышенная самооценка. Таким образом, чем ближе коэффициент к 1 (от 0.7 до 1), тем выше самооценка, и наоборот. Об адекватной самооценке свидетельствует коэффициент от 0.4 до 0.6.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни самооценки | | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Неадекватно высокий |
| 0-0,2 | 0,21-0,3 | 0,31-0 ,5 | 0,51-0,65 | 0,66-0,8 | Свыше 0,8 |

(Коэффициент корреляции рангов считался исходя из d2 по формуле, приведенной в описанной методике. Для 25 выборов эта формула выглядела следующим образом: r = 0,00075\* Σ d 2 .)

Этап №2 (коррекционной – развивающие занятия)

Занятие 1. "Самооценка, её роль в жизни человека" (2 часа)

Цель: Сформировать у кружковцев представления о самооценке, ее важности в различных сферах жизни человека (общение, здоровье, профессиональный выбор).

Ход занятия.

Не было, нет и не будет человека, достойного одного лишь осуждения или одной лишь хвалы. (Древнеиндийская мудрость)

I. Беседа.

Психолог: Сегодня с вами мы поговорим о самооценке и ее роли в жизни человека. Скажите, пожалуйста, что такое самооценка? Как вы это понимаете?

Учащиеся: Это когда человек дает себе оценку, оценивает себя.

Психолог: А какой может быть самооценка? Как могут люди себя оценивать?

Учащиеся: Оценка бывает плохой. Человек оценивает себя слишком критично, низко.

Психолог: Мы можем в этом случае сказать, что самооценка у человека низкая. А как еще оценивают себя люди?

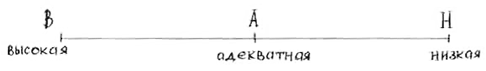
Учащиеся: Слишком хорошо. Считают себя лучше других.

Психолог: В таком случае, когда человек оценивает себя слишком хорошо, т.е. слишком высоко, можно говорить о высокой, завышенной самооценке.

Существует ли между низкой и высокой самооценкой некое промежуточное состояние? Если да, то как можно назвать такую самооценку.

Учащиеся: Нормальная.

Психолог: Нормальная, т.е. адекватная, соответствующая самооценка. Человек оценивает себя реально. Давайте посмотрим, как это выглядит оценивание людьми самих себя на графике.



Психолог: Как вы думаете, существуют ли в природе идеальные люди? Люди, у которых одни только "плюсы"?

Учащиеся: Да. Нет. Так не бывает. Я - идеальный человек!

Психолог: А есть ли люди, у которых одни недостатки? Одни "минусы"?

Учащиеся: Да, это преступники. Нет, и у преступников тоже есть хорошие качества, только мало.

Психолог: Как видим, мнения разделились. А как же происходит формирование самооценки на самом деле? Как человек воспринимает себя, давая себе оценку?

Продолжается работа на доске на графике.

Психолог: Как оценивает себя человек с низкой самооценкой? Что он видит прежде всего в себе: плюсы или минусы?

Учащиеся: Минусы.

Психолог: А плюсы у него есть?

Учащиеся: Есть.

Психолог: А что ему мешает увидеть в себе плюсы?

Учащиеся: Возможно, отрицательное отношение к себе.

Психолог: Таким образом, мы видим, что человек с низкой самооценкой видит в себе в первую очередь только свои минусы, т.е. недостатки: ах какая я некрасивая, ах какой я неловкий, неуклюжий, и т.д.

Минусы" чертятся на графике и обводятся.

А плюсы, т.е. достоинства, ведь они есть, существуют? Как человек с низкой самооценкой реагирует на комплименты, на похвалу? Он принимает это?

Учащиеся: Нет. Он может сказать, что этого у него нет. А если что-то получилось, то это случайно, повезло.

Психолог: То есть плюсы – достоинства он отвергает. А что видит в себе в первую очередь человек с завышенной самооценкой?

Учащиеся: Плюсы.

Продолжается работа с графиком, вычерчиваются плюсы для человека с завышенной самооценкой.



Психолог: А как вы думаете, как он относится к своим минусам, недостаткам?

Учащиеся: Он считает, что их у него нет. Он считает недостатки своими достоинствами.

Психолог: То есть человек с завышенной самооценкой признает в себе наличие только плюсов, а минусов у него нет.

На доске обводятся плюсы у завышенной самооценки.

Давайте теперь посмотрим, как воспринимает себя человек с адекватной, нормальной, самооценкой. Как он относится к своим недостаткам, минусам?

Учащиеся: Он признает в себе положительные качества. Он не страдает от того, что у него что-то не так как у других: чего-то нет или он что-то не умеет или делает хуже.

Психолог: Можно сказать, что человек с адекватной самооценкой принимает себя таким, какой он есть: ну и что, что я не умею кататься на коньках, зато я классно рисую.

На графике психолог обводит мелом все плюсы и минусы адекватной самооценки.

Психолог: Ребята! Как вы думаете, каким образом может влиять самооценка на жизнь человека?

Учащиеся: Вредит. Мешает быть счастливым, удачливым. Помогает преодолевать трудности. Помогает занять положение в обществе.

Психолог: Да, верно. Самооценка влияет на жизнь человека достаточно сильно, охватывая различные ее стороны: здоровье, общение, выбор и достижение цели. Давайте посмотрим, как же это влияние происходит, в чем проявляется.

II. Работа в группах.

Учащиеся каждого из рядов будут работать с тем или иным видом самооценки (заниженная, адекватная, завышенная). Кроме того, учащиеся одного ряда дополнительно делятся еще на три группы, по числу исследуемых позиций (здоровье, общение, выбор цели и ее достижение). В итоге формируется 9 малых групп.

Каждая группа получает для работы карточку. (Приложение 2.)

Для того, чтобы сделать работу ребят более продуктивной, им в качестве вспомогательного материала предлагается подборка высказываний, отражающих особенности здоровья, взаимоотношений, успешность в жизни и т.д., людей с различными самооценками. (Приложение 3)

Порядок работы учащихся в группах.

1) Задание малым группам.

1. В течение 5-7 минут продумать ответы на поставленные вопросы, записать их в таблицу и сформулировать вывод, записав его также в нижней части таблицы.

2. Каждая малая группа представляет результаты своей работы. Организуется обсуждение.

2) Задание группам-рядам.

Ребятам каждого ряда предлагается обобщить работу малых групп с учетом дополнений, сделанных в ходе обсуждения, и составить портрет-характеристику для каждого вида самооценки, отразив следующие моменты:

- ведущие черты характера;

- отношение к жизни в целом;

- самореализация в жизни.

Время выполнения 10 минут. По окончании зачитываются результаты.

Завершение занятия.

Занятие 2. Самоценность человеческого "Я" (3 часа)

Цели урока:

* Дать понятие о самоценности человеческого "Я";
* Развитие навыков самоанализа и самооценки;
* Выработка уверенного поведения и позитивного самовосприятия;
* Закрепление навыков группового взаимодействия.

Материал: ручки, тетради, цветные карандаши, альбомные листы, магнитофон, свеча.

Ход урока.

Психолог: Давайте поздороваемся необычными способами. Сейчас вы можете передвигаться по помещению. По моей команде поздороваетесь как можно с большим количеством одногрупников предложенным способом. Начали!

Учащиеся: передвигаются хаотично.

Психолог: Поздоровайтесь за руки. Поздоровайтесь плечами, носами, ушами, коленками, ногами.

Разминка. Упражнение "Мамино ожерелье".

Психолог: Представьте, что вы – мамино ожерелье, которое состоит из бусинок. Каждый из вас - красивая бусинка. Бусинки переливаются разными цветами. Давайте возьмемся за руки. Ожерелье крутится вокруг маминой шеи.

Учащиеся: кружатся по кругу в одну сторону, потом в другую.

Психолог: Но вот ниточка порвалась и, ожерелье рассыпалось.

Учащиеся: хаотично бегают по помещению.

Психолог: Выбирается ювелир. Он собирает ожерелье – берет за руку одного человека, тот берет за руку другого и т.д. Вот и собрали мамино ожерелье, давайте полюбуемся им.

Упражнение "Зеленая аллея".

Встаньте в две шеренги, друг напротив друга. Получилась зеленая аллея, а вы – деревья. Подняли руки вверх – подул ветерок, деревья качают веточками. Каждый по очереди проходит по аллее – деревья ласкают его своими веточками. (Психолог: следит, чтобы прикосновения были легкими).

Психолог: А теперь, пожалуйста, сядьте на свои места.

(На столе приготовлены тетради, ручки, простые и цветные карандаши).

Упражнение "Сердечко".

Передаем сердечко по кругу и говорим соседу комплименты. "Мне нравится в тебе…"

Работа по теме.

Методика "Самооценка".

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву "Я". Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю, тем ниже самооценка ученика.

Вопросы на повторение:

Психолог: Что такое самооценка? Кто как понимает?

Учащиеся: Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин "самооценка" подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя "на коне", но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Дискуссия "Самое важное и ценное".

Подумайте и скажите, что для вас самое важное и самое ценное в жизни?

Учащиеся: каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – значит признавать право на любовь других людей к себе.

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Те, кто не любит себя, не может искренне любить других.

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

Упражнение "Я люблю тебя таким, какой ты есть ".

Психолог: Давайте вспомним сказку о мертвой царевне и семи богатырях. Как говорила царевна, глядясь в зеркало:

Свет мой зеркальце скажи,

Да всю правду доложи,

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Вот сейчас каждый по очереди возьмет в руки зеркальце, спокойно посмотрит в него, глядя себе в глаза, а затем скажет, назвав себя по имени: "Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть". Также учащиеся по желанию могут назвать, что именно нравится им в себе (своей внешности или характере).

Дыхательная гимнастика.

Психолог: Давайте проведем с вами звуковую гимнастику. Еще в древних китайских трактатах о здоровье говорилось, что каждый звук имеет значение. Звук "Ч" снимает тревогу, врачует душевные переживания, и даже излечивает бессонницу.

Звук "Я" - гармонизирует работу всего организма и даже избавляет от боли. Вдох через нос и на выдохе произносим звук"Ч", "Я". Повторяем упражнение несколько раз.

Упражнение "Ладошки".

Психолог: Сейчас на альбомном листе каждый обводит свою ладонь и пишет на ладони имя цветным карандашом, тем цветом, который нравится. Затем передаете лист соседу справа от вас. Каждый должен написать в пальчиках то качество, которое привлекает вас в этом человеке, то есть которое нравится. Затем психолог собирает рисунки и зачитывает, а дети угадываю, про кого эти качества.

Упражнение на саморегуляцию "Маяк".

Включается релаксационная музыка.

Психолог: Представьте маленький скалистый остров вдали от материков. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на самой вершине острова. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, который служит ориентиром для судов. Помните о той энергии, которая поддерживает ваш световой луч, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях. Этот луч является символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света, который никогда не гаснет и дает свет и тепло. Полюбуйтесь им.

А теперь откройте глаза.

Рефлексия. Что нового узнали о себе? Могут ли вам пригодиться полученные сегодня знания? У каждого человека есть такое качество как самооценка. Надо любить себя, верить в себя.

Завершения занятия.

Пожелания на завтрашний день. Мы хорошо поработали с вами. Давайте сейчас будем передавать воображаемую зажженную свечу и говорить теплые пожелания на завтрашний день. (Я желаю тебе здоровья, счастья, уверенности, хороших отметок, веселого настроения и т.д.).

Занятие №3. "Я сам строю свою жизнь" ( 2 часа)

(проводится после тестирования по методике Демдо – Рубинштейна)

Цель: закрепление достигнутого уровня изменений и завершение всех мероприятий, прощание.

Упражнение 1: "Ритуал приветствия"

Назначение: приветствие всех участников тренинга.

Инструкция: воспроизводится приветствие, характеризующее группу, как коллектив.

Упражнение 2: "Скажу откровенно..."

Назначение: рефлексия проведения занятий.

Инструкция: каждый высказывается, что понравилось в занятиях и что он ожидает от этого занятия.

Упражнение 3: "Пожелания"

Назначение: умение посоветовать, помочь, выработка доброго отношения к людям.

Инструкция: в кругу, передавая друг другу мяч, каждый говорит свое пожелание друг другу, чего бы он хотел после того, как закончатся занятия.

Упражнение 4: "Благодарность"

Назначение: умение быть признательным, закрепление активной позиции в общении.

Инструкция: в кругу каждый встает, кланяется и говорит "всем спасибо за..."

Упражнение 5: "Маяк"

Назначение: закрепление отсутствия тревожности, комфортное ощущение самопринятия.

Инструкция: вообразите себе скалистый остров и маяк на вершине, представьте, что маяк - это Вы. У Вас есть внутренний источник света, который никогда не погаснет.

Упражнение 6: "Самый-самый"

Назначение: выделение особенностей окружающих.

Инструкция: каждый в своей команде (по 4 человека) обсуждают положительные качества друг друга, в которых они могут соперничать с другими, т.е. "он самый-самый веселый" и т.п., затем, совместное обсуждение-конкурс между командами.

Упражнение 7: "Записки"

Назначение: выявить динамику изменений и успехи в процессе тренинга.

Инструкция: вскрываются записки, которые были написаны на 3-м занятии.

Упражнение 8: "Подарки"Назначение: оставить добрую память и укрепить самомнение.

Инструкция: все дарят заготовленные подарки на память друг другу со словами: "Это тебе от меня, чтобы ты помнил, что..."

Упражнение 9: "Ритуал прощания"

Назначение: прощание всех участников занятия.

Этап №3 (диагностика после коррекционной работы)

Методика изучения самооценки качеств личности (Т. Дембо - С. Рубинштейн).

Целью данной методики является выявление уровня самооценки кружковцев по заранее заданным качествам личности; выбор тех или иных качеств личности обусловлен целями исследования.

В нашем случае для каждого испытуемого выбирались те пять качеств, которые он оценил ниже всего в шкале "реальное Я" в тесте С.А. Будасси.

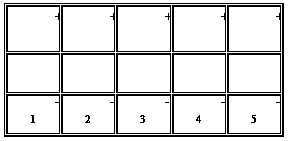


Рис. 7. Шкалы для выявления уровня самооценки по методике Дембо - Рубинштейна.

Материалом для исследования служит ряд шкал высотой 100 мм, условно обозначающих проявление различных качеств личности (рис. 7. Цифры 1 – 5 заменяются оцениваемыми параметрами, выбираемыми для каждого учащегося индивидуально).

Инструкция: необходимо обозначить свое место на каждой из шкал, так как Вы оцениваете себя или свое положение в той или иной области. Вверху, где находится знак "+" - максимальная успешность, внизу где знак "-" - минимальная успешность.

Проводился следующий инструктаж (на примере качества "здоровье"): "Представьте, что на этой линии расположились все люди мира в порядке повышения их состояния здоровья: внизу – самые больные люди, вверху – самые здоровые (те, которые никогда не болеют). Покажите, где Ваше место среди всех людей мира по состоянию здоровья?".

Высота самооценки определялась с помощью условного разбиения шкал на отрезки в соответствии с пятибалльной системой. При этом одно деление на шкале равняется 0,5 балла. Исходя из этого подсчитывался средний балл самооценки. "Нормальной", "Средней" самооценкой принято считать самооценку со средним баллом 2,5 и немного выше; "Высокой" – со средним баллом 4–5; "Низкой" – со средним баллом 0-2,5.

###### Литература

1. Агафонов А.Ю. Исследование Я - концепции учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем.//Автореф. дис. канд. психологич. наук. Казань – 2000.

2. Амонашвили Ш.А. Обучение, оценка, отметка. - М.: Знание, 1980.

3. Анастази А. Психологическое тестирование. Т. 1. – М.: Педагогика, 1982.

4. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.

5. Басина Е.З. Становление самооценки и образа Я. // Особенности психического развития детей 6 - 7 - летнего возраста под. ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. - М.: Педагогика, 1988. С. 56 - 65.

6. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. - М., 1986

7. Боцманова М.Л., Захарова А.В., Чан Чи То Оань. Самооценка как фактор нравственной саморегуляции в младшем школьном возрасте // Новые исследования в психологии. - 1988. - №2. - стр. 27 - 30

8. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1988.

9. Берне Р. Развитие "Я - концепции и воспитание. - М., 1986.

10. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Просвещение, 1995. – 352 с.

11. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер Ком, 1999 г. – 528 с.

12. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М., 1998.

13. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: учебное пособие. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1982.

14. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб.: Свет, 1997.

15. Драгунова Т.В., Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. – М.: Просвещение, 1967. – 156 с.

16. Давыдов В. В., Драгунова Т. В., Ительсон Л. Б., Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед институтов. - М.: Просвещение, 1979. - 288 с.

17. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. – М.: АПН СССР, 1982. – 164 с.

18. Доценко Е.Л. Манипуляция: психологическое определение понятия/ Психологический журнал. 1993. №4. с. 132-139.

19. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб, Питер, 2000. – 554 с.

20. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. №4.

21. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 1993.

22. Карпенко Л.А., Петровский А. В. Краткий психологический словарь. - М.: Просвещение, 1981. – 195 с.

23. Кле М. Психология подростка. - М., 1989.

24. Кон И.С. Психология юношеского возраста. - М., Просвещение, 1989.

25. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. - Л., 1972.

26. Крылов А.А. Практикум по общей и экспериментальной психологии. – Л.: Издательство Ленинградского Университета, 1987. – 256 с.

27. Кондратьева С.В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. – Минск: Университетское, 1997. – 212 с.

28. Кузьмин Е.С. Методы социальной психологии. - Л.: ЛГУ, 1977. – 168 с.

29. Кондратьева О.Г., Латышенко О.Н. Дневник профессионального самоопределения. Пособие для учащихся. – Иркутск: Центр образования д. Владимировка, 2004.

30. Клайн, П. Справочное руководство по конструированию тестов. Киев: ПАН Лтд., 1994

31. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1977, 304 с.

32. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знание, 1976. – 64 с.

33. Литвинова Е.Ю. Возможности учителя в плане повышения социальной адаптированности старшеклассников/Организация взаимодействия школьного психолога с педагогическим коллективом. - Ульяновск, 1997.

34. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 176 с.

35. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение, 1985. Гл. 4.

36. Мудрик А.В. Роль социального окружения в формировании личности подростка. - М., Знание, 1979.

37. Научно-практический центр "Коррекция". Специализированный кабинет детского психолога. Блок 4. Материалы для проведения психологического обследования учащихся средней школы. - М., 1995 г.

38. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1993. – 256 с.

39. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М.: Знание, 1982. – 179 с.

40. Психологическая диагностика: проблемы и исследования / Под ред. К.М. Гуревича. – М.: Педагогика, 1981.

41. Психология подростка. Хрестоматия. Сост. Фролов Ю.И. МГУ РПА, 1997.

42. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. Серия "Психологическая энциклопедия". Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, 656 с.

43. Ремшмидт X. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М., Мир, 1994.

44. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1996. -529 с .

45. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. - М.: Педагогика, 1989, 703 с.

46. Селихов С. Пол, возраст и конфликт//"Журнал практического психолога", №2, февраль 1999.

47. Столин В.В. Самосознание личности.- М., 1983.

48. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов на Дону: Феникс, 1997. – 214 с.

49. Словарь-справочник по психологической диагностике / Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М., отв. ред. С.Б. Крымский. – Киев : Наук. думка, 1989.

50. Трубицына Л. В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. - М., 1993.

51. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. - М., Педагогика, 1989.

52. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка М.: Педагогика, 1988. – 114 с.

53. Фридман Л.И., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.- 161 с.

54. Хорни К. Самосознание. М., 1996.

55. Шванцара Й. Диагностика психического развития. – Прага: медицинское изд-во "Авиценум", 1978.

56. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: ВЛАДОС, 1998. -508 с.

57. Ярцев Д.В. Особенности формирования самооценки подростков с высоким уровнем умственных способностей// Прикладная психология №4, 1999.

Приложение 1.

Карточка 1. Низкая самооценка и здоровье

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Эмоции (какие, перечислите)  Отношение к себе  Уверенность в себе  Вывод:  Каково состояние здоровья? |  |

Карточка 2. Низкая самооценка и общение.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Отношение к другим людям  Наличие друзей  Вывод:  Каков человек в общении? |  |

Карточка 3. Низкая самооценка и выбор цели.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Как оценивает свои возможности в достижении цели  С помощью чего или кого пытается достичь цели  Достигает ли цели  Вывод:  Как ведет себя человек в ситуации достижения цели? |  |

Карточка 4. Завышенная самооценка и здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Эмоции (какие, перечислите)  Отношение к себе  Уверенность в себе  Вывод:  Каково состояние здоровья? |  |

Карточка 5. Завышенная самооценка и общение.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Отношение к другим людям Наличие друзей  Вывод:  Каков человек в общении? |  |

Карточка 6. Завышенная самооценка и выбор цели.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Как оценивает свои возможности в достижении цели  С помощью чего или кого пытается достичь цели  Достигает ли цели  Вывод:  Как ведет себя человек в ситуации достижения цели? |  |

Карточка 7. Адекватная самооценка и здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Эмоции (какие, перечислите)  Отношение к себе  Уверенность в себе  Вывод:  Каково состояние здоровья? |  |

Карточка 8. Адекватная самооценка и общение.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Отношение к другим людям Наличие друзей  Вывод:  Каков человек в общении? |  |

Карточка 9. Адекватная самооценка и выбор цели.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответ |
| Как оценивает свои возможности в достижении цели  С помощью чего или кого пытается достичь цели  Достигает ли цели  Вывод:  Как ведет себя человек в ситуации достижения цели? |  |

Приложение 2

Вспомогательный материал для работы в малых группах

I. Самооценка и здоровье.

Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей.

Соломон.

Счастлив не тот, кто таким кому-то кажется, а тот, кто таким себя чувствует.

Публий Сир.

Завистливый человек причиняет огорчения самому себе, словно своему врагу.

Демокрит.

Кто уверен в себе, тому чуждо чувство страха.

Цицерон.

Зависть – враг счастливых.

Эпиктет.

Несчастный тот, кто отторгнут от самого себя.

С. Кьеркегор.

Злой человек и самого себя ненавидит.

Удмурдская пословица.

Быть хорошим – значит жить в согласии с самим собой.

О. Уайльд.

Никто не бывает так склонен к зависти, как люди самоуниженные.

Б. Спиноза.

Ненависть – гнев слабых.

А. Доде.

Надо быть осторожным в разжигании в себе тщеславия похвалой. Страшно увеличивается уязвимость, болезненность.

Л.Н. Толстой.

Доброта души – то же, что здоровье для тела.

Л.Н. Толстой.

Ненавистное честолюбие помрачает ум человека, и он не замечает грозящих ему опасностей.

Эзоп.

Завистливый по чужому счастью сохнет.

Русская пословица.

Некоторые считают, что у них доброе сердце, хотя на самом деле у них лишь слабые нервы.

М. Эбнер-Эшенбах.

II. Самооценка и общение.

Кто насмехается над другими, сам боится насмешек других.

Акутагава Рюноскэ.

Насмешка – детище удовлетворенного презрения.

А. Вовенарг.

Склонность к осмеянию говорит порой о скудости ума.

Ж. Лабрюйер.

Те, кто боится шутки, не доверяют собственным силам.

П. Валери.

У каждого из нас есть мелкие недостатки, которые мы охотно позволяем порицать и даже высмеивать; именно такие недостатки должны мы избирать у других в качестве мишени для шуток.

Ж. Лабрюйер.

Умеет смеяться по-человечески тот, кто по-настоящему любит людей.

В.А. Сухомлинский.

Насколько кто сам себя ценит, настолько и друзья его ценят.

Цицерон.

Глупости свойственно видеть чужие пороки, а о своих забывать.

Цицерон.

Нетерпимость и угрюмость тяжелы во всяком возрасте.

Цицерон.

Между добрыми людьми – все доброе.

Цицерон.

Кто на тебя клевещет, тот друг тебе.

Энний.

Ничтожен тот, кто способен говорить о чужих недостатках или о своих добродетелях. Ни о чужих недостатках, ни о своих добродетелях не говорит истинно достойный.

Забвение собственных прегрешений порождает бесстыдство.

Демокрит.

Чтобы сохранить друзей, нужно прощать.

Древнеегипетская поговорка.

Радости полон мир для того, кто смотрит на всех без вражды и предубеждения.

Древнеиндийская мудрость.

Поборов гордость, человек становится приятным.

Поборов гнев, он становится веселым.

Поборов страсть, он становится преуспевающим.

Поборов алчность (жадность), он становится счастливым.

Древнеиндийская мудрость.

Если хочешь жить для себя, живи для других.

Сенека.

Любовь к людям содержит и любовь к себе, ибо любовь к людям распространяется на самого человека, любящего людей. Нужно одинаково любить себя и других.

Мо-цзы.

Нельзя любить ни того, кого боишься, ни того, кто тебя боится.

Цицерон.

Мудрый человек требует всего только от себя, ничтожный же человек требует всего от других.

Китайская мудрость.

Мудрый ценит всех, ибо в каждом замечает хорошее.

Б. Грасиан.

Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам, люди большого ума все замечают и ни на что не обижаются.

Ф. Ларошфуко.

Благоразумие состоит в том, чтобы не разрушать расположения других и сохранять его ради его самого.

Гегель.

Кто сам себя не любит, того никто не любит.

Демокрит.

Высокомерие складывается из чересчур высокого мнения о себе и чересчур низкого о других.

М. Монтень.

Надменность – это высокое мнение о себе самом ни на чем не основанное.

Р. Декарт.

Великодушному весь мир родня.

Бенгальская пословица.

Честолюбие есть чрезмерное желание славы.

Б. Спиноза.

Тщеславие – это низменное стремление к почету.

Теофраст.

Тщеславие – свойство натур слабых и порочных, тогда как разумное самолюбие присуще людям вполне порядочным.

Ф. Ницше.

Тщеславие лишает людей естественности.

Л. Вовенарг.

Простота – признак истины.

Античный афоризм.

Простота есть сознание своего человеческого достоинства.

П. Буаст.

Простота всегда бывает следствием возвышенности.

Д’ Аламбер.

Чем умнее человек, тем он скромнее.

Античный афоризм.

Скромен не тот, кто равнодушен к похвалам, а тот, кто внимателен к порицаниям.

Жан Поль.

Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях.

Л.Н. Толстой.

От злобы, то нацелена в людей,

Как правило, страдает сам злодей.

Фирдоусп.

Нет качества более редкого, чем истинная доброта: большинство людей, считающих себя добрыми, только снисходительны или слабы.

Ф. Ларошфуко.

У кого друзья – у того богатство.

Пакувий.

Не жди благодеяний тот, кто сам их не оказывает.

Публий Сир.

Зависть полагает начало разделу среди людей.

Демокрит.

Выше высокомерия нет гнуснее порока.

Менандр.

Оказанное доверие обычно вызывает ответную верность.

Ливий.

III. Самооценка и достижение цели.

Раз начатое не может быть остановлено.

Цицерон.

Что невозможно, то невозможно, что возможно, то возможно. Повозка не движется по воде, корабль не плывет по суше.

Древнеиндийская мудрость.

Не катится колесница на одном колесе, не совершается судьба без людских усилий.

Древнеиндийская мудрость.

Не приносят пользы мудрые наставления тому, кто страшится действия, что проку от светильника в руках слепого.

Древнеиндийская мудрость.

Избегай дел, зависящих от других; стремись лишь к тому, что заставит от тебя самого.

Древнеиндийская мудрость.

Не следуй неумеренным желаниям, но не подавляй всех желаний.

Древнеиндийская мудрость.

Трусость и фальш – отличительный признак слабого характера, который боится и бежит правды, а в лучшем случае скрывает ее от себя.

Р. Роллан.

Трусость очень вредна, потому что она удерживает волю от полезных действий. психологический самооценка подросток коррекция

Р. Декарт.

Трусость происходит только от отсутствия определенной надежды или желания.

Р. Декарт.

Мужество обнаруживается в страхах и дерзаниях, соразмерных человеку.

Аристотель.

Добродетель в том и состоит, чтобы поступать правильно, пренебрегая ближайшей выгодой.

П. Шелли.

Самомнение – помеха успеху.

Бион.

Излишняя уверенность обыкновенно ведет к беде.

Непот.

Другим прощай многое – себе ничего.

Публий Сир.

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

Сенека.

Мы на многое не отваживаемся не потому, что оно трудно; оно трудно именно потому, что мы на него не отваживаемся.

Сенека.

Есть люди, которые живут без всякой цели, проходят в жизни, точно былинка в реке; они не идут, их несет.

Сенека.