

ШКОЛЬНАЯ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Направление **Психология**

Уровень самооценки у учащихся старшего школьного подросткового возраста Итоговый проект

Выполнен ученицей 8 «Б» класса
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Лешуконская средняя
общеобразовательная школа»
Архиповой Натальей Ивановной
Научный руководитель – педагог -
психолог муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Лешуконская средняя
общеобразовательная школа»
Прокшина Татьяна Сергеевна

с. Лешуконское, 2017

Оглавление

Введение	3
Основная часть	
1. Самооценка как психическое качество личности.....	4
2. Особенности подросткового возраста.....	4
3. Самооценка старших подростков.....	5
4. Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков.....	5
5. Тренинг по развитию самооценки у старших подростков.....	6
Заключение.....	7
Библиографический список.....	8
Приложения	
Приложение 1.....	9
Приложение 2.....	11
Приложение 3.....	12

Введение

Подростковый возраст – очень сложный и важный, на мой взгляд, период развития личности, период ее становления. Все составляющие личности подвергаются реорганизации, формируются новые компоненты – психологические новообразования, закладываются системы ценностей, приоритетов, целей. Также меняется и самооценка. В современной психологической литературе уже имеется большое количество работ, посвященных формированию и развитию самооценки, ее влиянию на различные сферы жизни личности, ее диагностике и коррекции. Однако изучение самооценки остается актуальным в мире постоянного возникновения новой информации, новых явлений и проблем в обществе. Особенно для подросткового возраст, представители которого как никто поддаются влиянию всего нового, как позитивного, так и негативного. Также в литературе я нашла информацию о том, что именно у старших подростков самооценка резко снижается и последствием этого является неудовлетворенность собой, неспособность поставить перед собой более высокие требования, поскольку не хватает уверенности в своих возможностях. Это тормозит развитие ответственности, потому что такие дети не проявляют активности, уклоняются от выполнения задач, обязанностей, порученных им.

Я выбрала данную тему, так как она близка мне и моим одноклассникам, потому что мы сейчас находимся именно в этом возрасте, и мне стало интересно, как развита самооценка у учащихся в моем классе.

Гипотеза: У учащихся старшего подросткового возраста уровень самооценки снижается, но его можно повысить за счет специальных занятий.

Цель работы: Изучение уровня самооценки учащихся старшего подросткового возраста и создание тренинга по повышению уровня самооценки.

Задачи: 1.Собрать информацию о самооценке учащихся.

2.Провести диагностику уровня развития самооценки у учащихся.

3.Составить тренинг, позволяющий повысить уровень самооценки у учащихся.

Объект исследования: Самооценка как психологическое качество личности человека.

Предмет исследования: Уровень развития самооценки учащихся старшего подросткового возраста».

Методы исследования:

1. Поиск информации о самооценке и старшем подростковом возрасте.
2. Методика «Изучение самооценки личности старшеклассника».
3. Компьютерные технологии: обработка данных с помощью диаграмм.

Основная часть

1. Самооценка как психическое качество личности

Самооценка-это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков.

Она бывает трех видов: 1. Высокая (завышенная)

2. Средняя (нормальная)

3. Низкая (заниженная)

Высокая самооценка-это искаженное представление человека о собственных возможностях, переоценивание своих сил и значимости. Такой человек чаще всего высокомерен, надменен, его отношения с людьми строятся на личной выгоде и «полезности».

Средняя самооценка-это, не завышенная и не заниженная самооценка. Когда человек точно знает свои возможности и силы.

Низкая самооценка-самооценка, по мнению многих людей, ниже адекватной. Люди с низкой самооценкой склонны думать о себе плохо, проявлять нерешительность, трусость.

2. Особенности подросткового возраста

Что бы говорить об особенностях подросткового возраста мы дадим понятие, что такое подростковый возраст. Подростковый возраст-это стадия развития личности, которая обычно начинается с 11-12 и продолжается до 16-17 лет - периода, когда человек входит во взрослую жизнь.

В подростковом возрасте у ребенка начинает перестраиваться многие функции его психики и в целом организма.

Основным психологическим новообразованием подросткового возраста является развитие самосознания – способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую качествами, присущими только ей.

Подростковый возраст очень противоречив, что проявляется в эмоциональных переживаниях детей, характеризующихся внутренней напряжённостью и беспокойством. Именно поэтому, по нашему мнению, у подростков снижается самооценка.

3. Самооценка старших подростков и факторы, взаимодействующие на нее

Самооценка подростка может формироваться от любых окружающих его факторах, будь то семья или природа за окном его комнаты. Чаще всего самооценка у подростков, а в особенности у девочек, является заниженной.

Можно привести примеры факторов, влияющих на самооценку ребенка.

Например: 1. Семья. Ссоры и дурные отношения в семье влияют на психологическое воспитание подростка.

2. Сверстники. Как правило, фактором заниженной самооценки подростка чаще всего является его положение среди таких как он. Если ребенка обижают в классе или презирают его, то ребенок думает, что с ним что-то не так, начинает думать о себе плохо, тем самым занижая свою самооценку.

3. Природа. Если ребенок каждый раз, идя в школу, видит серое небо, грязные, заполненные мусором улицы, то его представления об окружающем его мире меняются.

Можно довольно-таки долго приводить множество подобных факторов, влияющих на заниженную самооценку у подростка.

Дети с заниженной самооценкой не уверены в себе, в своих возможностях.

4. Результаты диагностики уровня самооценки у старших подростков

Для диагностики уровня развития самооценки в своём классе я использовала методику «Изучение самооценки личности старшеклассника» (Приложение 1). Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Она включает в себя 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- Очень часто – 4 балла
- Часто – 3 балла
- Иногда – 2 балла
- Редко – 1 балл
- Никогда – 0 баллов

В моём классе по данной методике были обследованы 12 человек. Обследование было добровольное. Проводилось в удобное для ребят время. Результаты получились следующие (Приложение 2):

- Высокий уровень – 1 учащийся

- Средний уровень – 2 учащихся
 - Низкий уровень – 9 учащихся
- 1) При *высоком уровне самооценки* человек оказывается не отягощённым «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.
 - 2) При *среднем уровне самооценки* человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других людей.
 - 3) При *низком уровне самооценки* человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

5. Тренинг по развитию самооценки у старших подростков

Проанализировав результаты диагностики, мы сделали вывод, что необходимо создать и провести среди испытуемых психологический тренинг (Приложение 3), который позволил бы стимулировать учащихся на развитие и повышение своей самооценки. Мы выбрали именно такой вид работы с учащимися потому, что психологический тренинг представляет собой психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки, позволяющая снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников. В процессе тренинговых занятий у учащихся происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям.

Любое тренинговое занятие состоит из трёх частей:

- 1) **Разминка** – упражнения, направленные на активизацию внимания учащихся и определение целей и задач тренинга.
- 2) **Основная часть** – упражнения, позволяющие развить то или иное психологическое качество личности человека.
- 3) **Рефлексия** – упражнение или опрос, позволяющие определить, насколько были достигнуты результаты тренинга.

Наш психологический тренинг предназначен для учащихся старшего подросткового возраста, которые имеют заниженную самооценку, а также для тех, кто просто хотел бы больше узнать о самооценке как качестве личности и о методах её повышения. Участие в тренинге добровольное. Занятие рассчитано на 1-1.5 часа, в зависимости от количества участников. Одновременно в тренинге могут участвовать до 15 человек.

Мы считаем, что данный тренинг можно проводить не только в 8-ом классе, но и в 7-ом и в 9-ом, так как учащиеся этих классов так же являются старшими подростками, и соответственно, могут иметь заниженную самооценку.

В нашем классе мы планируем провести этот тренинг в ближайшее время. Через некоторое время после тренинга мы предложим учащимся снова выполнить диагностику, чтобы посмотреть динамику развития самооценки у испытуемых. Таким образом, работа по данному проекту будет продолжаться.

Заключение

В результате нашего исследования мы выяснили, что самооценка у большинства учащихся старшего подросткового возраста действительно занижена. Это может влиять на их настроение, активность и успеваемость.

Результатом нашего проекта будет являться тренинговое занятие, направленное на повышение уровня самооценки у учащихся данного возраста. Это занятие и станет логическим продолжением нашего проекта.

Библиографический список

1. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы/О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 510, (1) с.: ил. – (Справочник) – с. 189-192, с. 315-317
2. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/ авт.-сост. Ю.А. Голубева и др. – Волгоград:Учитель, 2009. – 206 с. – с. 14-25

Приложение 2

