Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бабинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 29 августа 2023 г
Протокол №1

Утверждена приказом
№ 75/06-03 от
« 30 »августа 2023
Директор МБОУ «Бабинская СОШ»
_____ А.Т.Рябкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Мой выбор»

социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Пахомова Оксана Петровна,
педагог дополнительного образования

Бабино, 2023

РАЗДЕЛ 1.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности «Мой выбор» имеет социально-гуманитарную направленность, разработана в соответствии с действующим законодательством, Уставом и локальными актами учреждения. Опирается на комплекс программ: Э. Шпак «Этика и психология», Кисляров Е. М. «Психология общения».

Уровень программы ознакомительный.

Актуальность и новизна программы.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Но подростки зачастую не знают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды. Из-за этого подростки вступают в конфликтные ситуации со своими сверстниками и взрослыми. В процессе проведения программы школьники смогут выбрать и развить навыки общения в социуме.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Педагогическая целесообразность программы

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

Адресат программы

По возрастному уровню программа дополнительного образования детей « Мой выбор!» предназначена для детей 13-14 лет. Объединение комплектуется на основании заявлений обучающихся.

Практическая значимость программы

Особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. курс предназначен для развития социально активной личности.

Объем программы - 72 часа.

Срок освоения программы - 9 месяцев.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

Формы и методы организации занятий.

1. Перцептивный акцент:
- словесные методы (рассказ, беседа);
- наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);
- практические методы (упражнения, задачи).

2. Гностический аспект:
- иллюстративно-объяснительные методы;
- репродуктивные методы;
- проблемные методы (методы проблемного изложения);
- исследовательские – дети сами открывают и исследуют знания.

Основными формами являются:
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- работа в группах;
- комбинированные занятия.

Формы обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи программы:
- расширить знания учащихся об общении;
- обучить умению общаться с другими людьми, решению конфликтных ситуаций;
- развить коммуникативные способности учащихся, умение работать в группе, умение аргументировано представлять результаты своей деятельности, отстаивать свою точку зрения.
-создавать условия для развития личности каждого подростка.

Содержание программы

Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1	**Введение в курс**	**8**	**4**	**4**	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	
1.2	Общение в жизни человека	2	1	1	
1.3	Зачем нужно знать себя?	4	2	2	
2	**Изучаем свой внутренний мир**	**15**	**7**	**8**	

2.1	Я глазами других.	4	2	2	
2.2	Самооценка.	3	1	2	Методика самооценки личности (Будасси С.А.) *(см. приложение 1)*
2.3	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	4	2	2	Методика "Тест уровня школьной тревожности Филлипса" *(см. приложение 2)*
2.4	«Ярмарка» достоинств.	2	1	1	
2.5	Ищу друга.	2	1	1	
3	**Общение без огорчения**	**15**	**7**	**8**	
3.1	Почему люди ссорятся?	2	1	1	
3.2	Барьеры общения.	2	1	1	
3.3	Предотвращение конфликтов.	4	2	2	
3.4	Умение слушать.	2	1	1	
3.5	Уверенное и неуверенное поведение.	2	1	1	
3.6	Нужна ли агрессия?	3	1	2	
4	**По жизни без проблем**	**12**	**6**	**6**	
4.1	Пойми меня.	2	1	1	
4.2	Мои проблемы.	4	2	2	
4.3	Обиды.	2	1	1	
4.4	Критика.	2	1	1	
4.5	Комплименты или лесть.	2	1	1	
5	**Курс на изменения**	**5**	**2**	**3**	
5.1	Груз привычек.	3	1	2	
5.2	Азбука перемен.	2	1	1	
6	**Навыки поведения в обществе**	**15**	**7**	**8**	
6.1	Вежливость.	3	1	2	
6.2	Зачем нужен этикет?	2	1	1	
6.3	Приветствия.	2	1	1	
6.4	Умение вести беседу.	2	1	1	
6.5	Телефонный разговор.	2	1	1	
6.6	Поведение в обществе	2	1	1	
6.7	Принимаем гостей.	2	1	1	
7	**Подведение итогов**	**2**	**1**	**1**	
7.1	Багаж в дорогу	2	1	1	*(повторная* Методика - "Тест уровня школьной тревожности Филлипса" (*см. приложение 2)*

	Итого	72	34	38	

Содержание программы.

Раздел 1. Введение в курс.

Тема №1 Вводное занятие.

Беседа, упражнение «Броуновское движение», работа в группах. Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях. Проведение Методики САН (самочувствие, активность, настроение) (*см. приложение 1*)

Тема №2 Общение в жизни человека

Беседа, работа в малых группах, тестирование. Познакомить детей с целью курса занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Тема №3 Зачем нужно знать себя?

Беседа, упражнение «Кто я? Какой я?», упражнение «Горячий стул». Создать у учеников мотивацию на познание самих себя. Формировать представление о себе. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся. Проведение опроса.

Раздел 2. Изучаем свой внутренний мир

Тема №4 Я глазами других.

Беседа, работа в кругу, упражнение «Ассоциации». Формировать способность к самоанализу. Способствовать желанию самосовершенствоваться. Развитие способности принимать друг друга.

Тема №5 Самооценка.

Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная». Дать понятие о самоценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы. Проведение Методики самооценки личности (Будасси С.А.) *(см. приложение 2).*

Тема №6 Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Беседа, «Угадай эмоцию», Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций». Ознакомление с эмоциями. Определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями. Проведение Методики "Тест уровня школьной тревожности Филлипса" *(см. приложение 3)*

Тема №7 «Ярмарка» достоинств.

Игра «Ярмарка достоинств». Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе. Проведение самопрезентации.

Тема №8 Ищу друга.

Упражнение «Незаконченные предложения», объявление «Ищу друга». Углубление процессов самораскрытия. Способствовать преодолевать барьеры в общении. Совершенствовать навыки общения.

Раздел 3. Общение без огорчения.

Тема №9 Почему люди ссорятся?

Упражнение «Встреча на узком мостике», тесты, игра «Финансовые авантюристы». Познакомить с понятием «конфликт». Определить особенности поведения в

конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из конфликтной ситуации. Проведение опроса.

Тема №10 Барьеры общения.

Разыгрывание сюжетов, обсуждение. Определить понятие вербальных барьеров общения. Поиск альтернативных вариантов. Обучение анализу различных состояний. Моделирование проблемных ситуаций.

Тема №11 Предотвращение конфликтов.

Ситуации, игра «Петухи». Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации. Моделирование проблемных ситуаций.

Тема №12 Умение слушать.

Беседа, Тест «Умеете ли вы слушать других», «Пойми меня». Показать значимость собственного «Я». Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Тема №13 Уверенное и неуверенное поведение.

Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест. Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения. Формирование отношения к агрессии.

Тема №14 Нужна ли агрессия.

Притча, обучение способам снятия агрессии, релаксация. Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций. Проведение опроса.

Раздел 4. По жизни без проблем

Тема №15 Пойми меня.

Пословицы, упражнение «Пойми меня». Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи. Стимуляция поведенческих изменений.

Тема №16 Мои проблемы.

Беседа, упражнение «Диалог со своим мозгом», «Шарик». Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение. Отработка навыков решения проблем. Проведение опроса.

Тема №17 Обиды.

Беседа, рисуем обиду. Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться.

Тема №18 Критика.

Работа в кругу, обсуждение, упражнение «Я-сообщение». Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.

Тема №19 Комплименты или лесть.

Чтение рассказа, обсуждение, упражнение «Скажи комплимент». Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Формировать понятие «комплимент». Проведение опроса.

Раздел 5. Курс на изменения

Тема №20 Груз привычек.

Беседа, самораскрытие, релаксация. Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.

Тема №21 Азбука перемен.

Упражнение «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь». Закрепить полученные знания. Проанализировать свои изменения. Помочь участникам поверить в свои силы.

Раздел 6. Навыки поведения в обществе

Тема №22 Вежливость.

Кодекс вежливости, «Добрые слова для каждого». Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.

Тема №23 Зачем нужен этикет.

Упражнение «День рождения», обсуждение. Формирование положительной установки к этикету и общепринятым нормам поведения. Проведение опроса.

Тема №24 Приветствия.

Обмен приветствиями, упражнение «Поздоровайся, если…». Знакомство с правилами приветствия и обучение навыкам культуры приветствия.

Тема №25 Умение вести беседу.

Упражнение «Поговорим», обсуждение. Знакомство с правилами умения вести беседу, формирование соответствующих навыков.

Тема №26 Телефонный разговор.

Упражнение «Поговорим», обсуждение. Знакомство с правилами умения вести разговор по телефону и формирование соответствующих навыков.

Тема №27 Поведение в обществе.

Формирование навыков общепринятого поведения в обществе в стрессовых и конфликтных ситуациях. Проведение опроса.

Тема №28 Принимаем гостей.

Беседа. Знакомство с правилами приема гостей и формирование соответствующих навыков.

Раздел 7. Подведение итогов

Тема №29 Багаж в дорогу.

Упражнение «Чемодан». Закрепление положительного эмоционального состояния. Круглый стол. Проведение повторной диагностики самооценки и школьной тревожности (Методика самооценки личности (Будасси С.А.*) (см. приложение* Методика, "Тест уровня школьной тревожности Филлипса" (*см. приложение 3)*

Планируемые результаты реализации программы.

Личностные результаты

будут сформированы духовно-нравственные ориентиры;

будет сформировано эмоционально-ценностное отношение к миру, к отношениям между людьми; соблюдение норм и правил, способствующих психологическому благополучию в социуме

будут воспитаны эстетические качества личности

Метапредметные результаты :

- будут уметь анализировать учебные задания и объяснять свои действия;
- оценивать результаты своей и чужой работы;

последовательно и грамотно выполнять работу на основе поставленной учебной задачи. - будут уметь развивать и закреплять адекватные способы ориентирования в окружающем мире: в мире отношений; во внутреннем мире; анализировать различные объекты, делать правильные выводы; обогатят эмоциональный опыт, активизируют мышление, восприятие, воображение.

- получат навыки умения тактично слушать собеседника и вести соответствующий диалог; слушать и слышать другого человека, использовать приемы, направленные наэффективное общение;
- быть терпимым и доброжелательным к недостаткам и ошибкам при выполнении коллективных работ, а также и в общении друг с другом.

***Предметные результаты*:**

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатовдеятельности;
- поиск и выделение необходимой информации;
- самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;
- выходить за рамки привычных мыслительных стереотипов;
- легко вступать в контакт с окружающими людьми.

Раздел 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график.

п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятия(план)	Дата проведения занятия(факт)
1	Вводное занятие.	2	1-2 неделя	
2	Общение в жизни человека	2	3-4 неделя	
3	Зачем нужно знать себя?	4	5-8 неделя	
4	Я глазами других.	4	9-12 неделя	
5	Самооценка.	3	13-15 неделя	
6	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	4	16-19 неделя	
7	«Ярмарка» достоинств.	2	20-21 неделя	
8	Ищу друга.	2	22-23 неделя	

9	Почему люди ссорятся?	2	24-25 неделя	
10	Барьеры общения.	2	26-27 неделя	
11	Предотвращение конфликтов.	4	28-31 неделя	
12	Умение слушать.	2	32-33 неделя	
13	Уверенное и неуверенное поведение.	2	34-35 неделя	
14	Нужна ли агрессия?	3	36-38 неделя	
15	Пойми меня.	2	39-40 неделя	
16	Мои проблемы.	4	41-44 неделя	
17	Обиды.	2	45-46 неделя	
18	Критика.	2	47-48 неделя	
19	Комплименты или лесть.	2	49-50 неделя	
20	Груз привычек.	3	51-53 неделя	
21	Азбука перемен.	2	54-55 неделя	
22	Вежливость.	3	56-58 неделя	
24	Зачем нужен этикет?	2	59-60 неделя	
25	Приветствия.	2	61-62 неделя	
26	Умение вести беседу.	2	63-64 неделя	
27	Телефонный разговор.	2	65-66 неделя	
28	Поведение в обществе	2	67-68 неделя	
29	Принимаем гостей.	2	69-70 неделя	
30	Багаж в дорогу	2	71-72 неделя	

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение Программа «Мой выбор» реализуется педагогом дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет
учебно-методическая литература
ноутбук с выходом в Интернет
программное обеспечение
принтер

Информационное обеспечение

Программа «Мой выбор!» обеспечена такими **методическими материалами**, как:

- методическое пособие для психолога «Уроки психологического развития в средней школе (7-8 классы)» Локалова Н.П., включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий;
- методическое пособие «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 класс)» О.В. Хухлаева.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочный компонент на занятиях отсутствует, система оценивания состоит из участия обучающихся в занятиях. Для выполнения уровня знаний проводятся конкурсы по изучаемым темам, которые показывают уровень знания обучающихся. Для определения результативности проводятся зачеты, которые показывают степень теоретических и практических знаний учащихся. Лучшей формой для проведения таких зачетов являются тренинги, тесты, игры, викторины.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятия(план)	Дата проведения занятия(факт)
1	Выступление с агитбригадой на общешкольной линейке	1	октябрь	
2	Выступление н классных часах (по запросу)		В течение года	

Список литературы.

1.Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2004.
2.Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В. Кривцовой, М., 2008.
3 Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М. Ось 89, 2002.
4.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.- СПб: ООО «Речь», 2001.
5.Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям. - М., 1999.
6.Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер».- под ред. Е.В. Емельяновой,.-СПб.:Речь,2010.
7.Копытин А.И. Основы арт-терапии.- СПб: Речь,2005.
8.Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь,2004.
9.Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М., Сфера, 2000.
10 Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001
11.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,1995.
12.Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать?- М. Генезис, 2003.
13.Сакович Наталья В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками.- СПб.:Речь,2012.
14.Стишенок Ирина Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе.-М., Генезис, 2012 .
15.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М., Генезис,2006.

Контрольно-измерительные материалы.

Приложение 1

Методика САН
(самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								Активный
4	Малоподвижный								Подвижный
5	Веселый								Грустный
6	Хорошее настроение								Плохое настроение
7	Работоспособный								Разбитый
8	Полный сил								Обессиленный
9	Медлительный								Быстрый
10	Бездеятельный								Деятельный
11	Счастливый								Несчастный
12	Жизнерадостный								Мрачный
13	Напряженный								Расслабленный
14	Здоровый								Больной
15	Безучастный								Увлеченный
16	Равнодушный								Взволнованный

17	Восторженный								Унылый
18	Радостный								Печальный
19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать
23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;
активность – 5,0;
настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Приложение 2

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

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 преставлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радушие
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 d_1 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.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов D	Квадрат разности рангов d^2
				$\Sigma d^2 =$

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d_1 - d_2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0{,}00075 \times \Sigma d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при г от +0,39 до +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, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. 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 самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), 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 «эффективно» рефлексирует 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.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

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

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	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 низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Приложение 3

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и

правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22	28-	34-	40-	46-	52-	58-

			+						
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты.

1) Число несовпадений знаков по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).
2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
4) Представление этих данных в виде диаграммы.
5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом.