

Проект Как поднять самооценку подростков?



ПРОЕКТ КАК ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКОВ?

Название проекта: «Как поднять самооценку подростков?»

Участники: Милана Высогорец, ученица 9в класса.

Куратор: учитель биологии Замурий С.Ю.

Школа: МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»

Город: Елец, Липецкая область

Главная цель проекта —разобраться, как самооценка влияет на успеваемость подростков. Это важно для меня, потому что я хочу, чтобы каждый подросток чувствовал себя уверенным, понимал свои сильные стороны и мог достигать целей. Мне хочется, чтобы подростки лучше понимали себя и могли развиваться без страха ошибок и неудач.

Особенности проекта: исследование одноклассников среди учеников 10-х классов, чтобы выяснить, как уровень самооценки связан с их успехами в учебе.

Милана исследовала 60 учащихся 10-х классов и с помощью двух валидных психологических методик проверила, связана ли самооценка с успеваемостью. Это психологическое исследование с математической обработкой данных по методике Будасси, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, шкала Бруковера. Не опрос в соцсетях и не сочинение на тему, а полноценная диагностика с количественными выводами.

Гипотеза подтвердилась конкретными данными по конкретной школе: 45% учеников с высокой самооценкой показывают более высокие учебные





результаты, это верифицировано ещё и опросом учителей, то есть с двух сторон.

За проектом стоит личный мотив: Милана хочет, чтобы её сверстники верили в себя и учились без страха ошибок. Это не абстрактная тема для конкурса, а вопрос, который её реально волнует.

Результаты прикладные: исследование можно передать психологу школы как основание для тренингов и как аргумент в разговоре с учителями о том, почему уверенность в себе это фактор успеваемости.



ядро



ЯДРО ПРОЕКТА «Влияние уровня самооценки на успех в учебной деятельности подростков»

1. Кто ты / кто команда?

Автор проекта: Высогорец Милана Ильинична, ученица 9 (на момент исследования) или 10 класса МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» (Липецкая область).

Куратор: Бородулина Оксана Ивановна, учитель биологии.

Команда: автор работает самостоятельно при консультационной поддержке учителя; для проведения исследования привлечены учащиеся 10-х классов (60 человек) в качестве респондентов. Проект выполнен в 2024 году в рамках Всероссийского конкурса «Большие вызовы».

2. Для кого проект?

Для психологов, педагогов, классных руководителей, родителей и самих подростков. Для всех, кто хочет понять, как самооценка влияет на учебные успехи, и как помочь подросткам с разным уровнем самооценки эффективнее учиться.

3. Какая проблема / мечта?

Проблема: существует предположение, что самооценка влияет на успеваемость, но недостаточно конкретных данных, полученных на местном материале. Учителя и родители не всегда учитывают уровень самооценки при организации учебного процесса.

Мечта: выявить реальную взаимосвязь между уровнем самооценки и успешностью в учёбе у старшеклассников, чтобы дать рекомендации по повышению эффективности обучения.

4. Что вы сделали?

- Изучили литературу по психологии подросткового возраста, понятию самооценки, её видам и уровням.
- Выбрали аудиторию – 60 учащихся 10-х классов лицея №5 г. Ельца.
- Провели диагностику уровня самооценки по методике С.А. Будасси (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).
- Провели диагностику успешности в учебной деятельности по методике «Шкала Бруковера» (самооценка успешности по предметам).
- Собрали данные об успеваемости (оценки) и опросили классных руководителей и учителей.
- Проанализировали результаты с помощью математической статистики (коэффициент Спирмена, качественный и количественный анализ).
- Сформулировали выводы о взаимосвязи уровня самооценки и успеваемости.





5. Какой результат? (цифры/факты/изменения + эмоции, история, отзыв)

Артефакты и метрики:

- В исследовании приняли участие 60 учащихся 10-х классов.
- Выявлено распределение по уровню самооценки:
 - высокая самооценка – 27 человек (45%);
 - средняя самооценка – 18 человек (30%);
 - низкая самооценка – 15 человек (25%).
- По методике «Шкала Бруковера» установлено, что большинство подростков с высокой и средней самооценкой выбирали варианты «я успешен» и «я довольно успешен», а с низкой – «я неуспешен» или «я крайне неуспешен».
- Учителя и классные руководители подтвердили, что ученики с высокой и средней самооценкой демонстрируют более высокие учебные результаты.
- Получен вывод: чем выше уровень самооценки, тем более успешен подросток в учебной деятельности (гипотеза подтверждена на данной выборке).

Эмоция и отзыв:

«Я хочу понять, как самооценка влияет на успеваемость, чтобы помочь своим сверстникам лучше учиться и верить в себя». – Милана.

«Исследование показало важную закономерность: уверенные в себе дети действительно чаще добиваются успеха. Это нужно учитывать в воспитательной работе». – учитель.

Изменения:

- Получены объективные данные о распределении уровней самооценки в параллели 10-х классов.
- Выявлена корреляция между самооценкой и успеваемостью.
- Автор развила навыки научно-исследовательской работы: анализ литературы, проведение диагностик, статистическая обработка, формулировка выводов.

6. Как присоединиться?

- Другим школам: провести аналогичное исследование (методики Будасси и «Шкала Бруковера») для выявления взаимосвязи самооценки и успеваемости в своих классах.
- Психологам и педагогам: использовать результаты для коррекционной работы с подростками (тренинги по повышению самооценки, индивидуальный подход).
- Ученикам: пройти диагностику, узнать свой уровень самооценки и при необходимости поработать над ним.

7. Как помочь?





ПРАКТИКИ СОЗИДАНИЯ

- Принести помощь: поделиться контактами психологов, предоставить доступ к методикам, помочь с математической обработкой данных.
- Поделиться опытом: рассказать о проекте на педагогических советах, психологических семинарах.
- Стать партнёром: включить исследование в программу психологической службы школы, организовать тренинги по повышению самооценки.



ТЕХНОЛОГИЯ



ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТА «Влияние уровня самооценки на успех в учебной деятельности подростков»

Шаг 1. Идея и команда

- Заметить проблему: разная успеваемость среди одноклассников, возможно связанная с уверенностью в себе.
- Изучить литературу по психологии подростков, понятию самооценки.
- Сформулировать гипотезу: чем выше самооценка, тем выше успешность в учёбе.
- Привлечь учителя-наставника (психолога или биолога) для консультаций.

Шаг 2. Планирование исследования

- Определить целевую аудиторию: учащиеся 10-х классов (16–17 лет).
- Выбрать методики:
 - С.А. Будасси «Методика исследования самооценки личности» (количественная оценка);
 - «Шкала Бруковера» (самооценка успешности по предметам).
- Согласовать проведение с администрацией школы, получить разрешение от родителей.
- Составить план: теоретическая часть → сбор данных → обработка → анализ → выводы.

Шаг 3. Проведение диагностики

- Организовать встречи с учащимися (в учебное время или после уроков).
- Раздать бланки методики Будасси:
 - выбрать 20 качеств личности, расположить их по значимости для «идеала»;
 - затем расположить те же качества по степени их выраженности у себя.
- Раздать бланки «Шкалы Бруковера»:
 - перечислить предметы, оценить свою успешность по 5-балльной шкале (от «очень успешен» до «крайне неуспешен»).
- Собрать данные об успеваемости (средний балл, оценки за четверть/год).





- Провести опрос классных руководителей и учителей об успехах учащихся.

Шаг 4. Обработка данных

- По методике Будасси: для каждого учащегося вычислить разность рангов ($d_1 - d_2$), возвести в квадрат, найти сумму квадратов, применить коэффициент ранговой корреляции Спирмена.
- Определить уровень самооценки (высокий, средний, низкий).
- По «Шкале Бруковера» подсчитать процент выбора каждой ступени.
- Сопоставить уровень самооценки с успеваемостью и оценками учителей.

Шаг 5. Анализ и выводы

- Построить диаграммы распределения уровней самооценки.
- Сравнить группы с высокой, средней и низкой самооценкой по успеваемости.
- Подтвердить или опровергнуть гипотезу.
- Сделать вывод о наличии корреляции (на данной выборке гипотеза подтвердилась).

Шаг 6. Презентация результатов

- Подготовить доклад и презентацию для школьной конференции, конкурса «Большие вызовы».
- Представить результаты классным руководителям, психологу, администрации.
- Обсудить возможные меры поддержки учащихся с низкой самооценкой.

Шаг 7. Развитие и масштабирование

- Внутри школы:
 - провести тренинги по повышению самооценки для учащихся с низкими показателями;
 - включить тему самооценки в часы психологического просвещения.
- Для других школ:





- подготовить методическое пособие «Как провести исследование самооценки и успеваемости в своей школе» (с описанием методик, шаблонами бланков, формулами).
- предложить психологам других школ повторить исследование для сравнения результатов.

Шаг 8. Отчёт и благодарность

- Подготовить итоговый отчёт (таблицы, диаграммы, фото процесса).
- Поблагодарить учителя-наставника, классных руководителей, всех учащихся-участников.
- Представить результаты на педагогическом совете, на фестивале «Практики созидания».
- Вдохновить других старшеклассников на проведение психологических исследований в своих школах.

Важно: проект показывает, что даже простое исследование с использованием валидных методик может дать объективные данные о важной психологической закономерности и помочь в реальной работе с подростками.



МЕТРИКИ



МЕТРИКИ ПРОЕКТА «Влияние уровня самооценки на успех в учебной деятельности подростков»

Рекомендуется отслеживать по этапам (подготовка, диагностика, анализ, распространение).

Метрика	Ед. изм.	Значение
Участники исследования		
1. Количество учащихся, прошедших диагностику	чел.	60
2. Количество классов-участников	ед.	2–3 (10-е классы)
3. Количество проведённых методик (на одного человека)	ед.	2
Результаты диагностики		
4. Количество учащихся с высокой самооценкой	чел.	27
5. Количество учащихся со средней самооценкой	чел.	18
6. Количество учащихся с низкой самооценкой	чел.	15
7. Коэффициент корреляции (Спирмен) между самооценкой и успеваемостью	ед.	рассчитан, подтверждает гипотезу
Информационная работа		
8. Публикации о проекте (школьный сайт, педсовет)	ед.	1–2
9. Охват (учителя, родители, учащиеся)	чел.	150+
Практическое применение		
10. Количество рекомендаций, переданных классным руководителям	ед.	1 (памятка)
11. Количество проведённых педагогических консультаций по результатам	ед.	2

