



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
<b>Глава 1. Теоретические подходы к проблеме применения интерактивного обучения для активизации учебно-творческой деятельности обучающихся.....</b>	<b>8</b>
1.1. Понятие самооценки в психологических исследованиях .....	8
1.2. Особенности самооценки подростков .....	15
1.3. Психолого-педагогические средства формирования самооценки у подростков .....	21
Выводы по 1 главе .....	31
<b>Глава 2. Опытно-практическая работа по формированию адекватной самооценки у подростков .....</b>	<b>34</b>
2.1. Констатирующий этап опытнo-практической работы по формированию адекватной самооценки у подростков .....	34
2.2. Реализация программы по формированию адекватной самооценки у подростков .....	43
2.3. Анализ результатов итогового эксперимента и рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки у подростков .....	50
Выводы по 2 главе .....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	70

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в современном обществе существует острая необходимость в более углубленном воспитании ребенка и формировании его социализированной к внешним изменениям и меняющимся условиям, личности. Поэтому специалистами проводятся неоднократные исследования особенностей формирования личности ребёнка и ее особенностей на разных этапах взросления. Рассматриваемый в работе подростковый возраст – это период формирования у личности подростка новых аспектов, как психологических, так физических и интеллектуальных.

Самооценка – это отношение к своему собственному «Я», принятие и уважение своей личности. Самооценка является ядром формирования личности человека и его мировосприятия. Поэтому важно, чтобы с ранних лет у личности происходило формирование адекватной самооценки, которая отвечает за стиль поведения подростка, отношение к себе и окружающим, самостоятельные решения, динамику развития личности.

Актуальность темы исследования состоит в том, что современное общество серьезнее и острее относится к работе над формированием здоровой личности подростков, в том числе и в рамках школьного образования.

Этими вопросами в свое время занимались выдающиеся психологи и педагоги. Например, А.В. Карпов писал так: «более широко изучены проявления адекватной самооценки как личностного образования, а иные аспекты самооценки на данный момент недостаточно широко представлены в психолого-педагогических исследованиях». Проблема исследования: формирование адекватного уровня самооценки подрастающего поколения, в том числе подростков, необходимо для развития осознанной личности и успешности из обучения в школе и дальнейших заведениях. Но существует один нюанс: школы не наделены специалистами или методическими материалами, которые могли бы помочь в психолого-педагогической работе.

*Цель исследования:* теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы формирования адекватной самооценки подростков.

*Объект исследования:* самооценка подростков.

*Предмет исследования:* формирование адекватной самооценки у подростков.

*Гипотеза исследования:* формирование адекватной самооценки, у подростков представляет собой целенаправленный процесс, эффективность которого повышается, если: разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у подростков; адаптировать к возрастным особенностям подростков систему активных форм, методов обучения.

*Задачи исследования:*

1. Рассмотреть и изучить понятие самооценки в научной литературе.
2. Исследовать особенности самооценки подростков.
3. Теоретически обосновать, разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки подростков.
4. Провести опытно-экспериментальную работу, направленную на формирование адекватной самооценки подростков
5. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов.

*Методологическая основа исследования:* в психологических исследованиях, как отечественных, так и зарубежных, проблема самооценки наиболее полно разработана в советской психологии в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой, в зарубежной: У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, Э. Эриксона, К. Роджерса и других ученых. Этими учеными обсуждаются такие вопросы, как онтогенез самооценки, ее структура, функции, возможности и закономерности формирования.

*Методы и методики исследования:*

1. Теоретические: анализ, обобщение, наблюдение, исследование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан); «Самооценка личности» (О.И. Мотков); «Изучение самооценки» (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан).

*Положения, выносимые на защиту:*

1. В основу нашего исследования положено следующее определение «адекватная самооценка» – это промежуточный результат между реальным представлением человека о себе и его завышенными идеалами. Самооценка дает понять окружающим какой человек на самом деле, показывает его характер и поведение в обществе, раскрывает преимущества и недостатки.

2. Выявлены педагогические условия формирования адекватной самооценки подростка: 1) создание ситуации успеха; 2) применение технологий сотрудничества (работа в парах сменного состава); 3) индивидуальное оценивание достижений учащихся в процессе учебной деятельности, основанное на индивидуальном подходе; 4) учет гендерных особенностей подростков, так как именно в этом возрастном периоде наиболее отчетливо проявляются особенности мышления подростков, обусловленные половыми различиями

3. Была разработана программа по формированию адекватной самооценки у подростков. Цель программы: формирование адекватной самооценки. Задачи программы: формирование позитивного “Образа Я”; формирование навыков уверенного поведения; осознание участниками качеств своей личности.

*Научная новизна* квалификационной работы определяется тем, что:

- 1) разработана программа по формированию адекватной самооценки у подростков;

2) выявлены педагогические условия формирования адекватной самооценки подростков.

*Апробация результатов исследования:* Борискина В.П. Теоретическое обоснование проблемы формирования адекватной самооценки у подростков // Актуальные проблемы образования: позиция молодых. Часть 1: материалы Всероссийск. студ. науч.-практ. конференции. 5-29 апреля 2025 г. ред. кол., Богачев А.Н., Уварина Н.В. и др. – Челябинск: изд-во «ООО Арбис», 2025. – 230-234 с.

*Практическая значимость:* программа, разработанная в рамках выпускной квалификационной работы может быть использована в учебных учреждениях.

*База исследования:* Костанайский социально-технический колледж города Костанай. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся на первом курсе в количестве 25 человек, в возрасте 17-18 лет.

*Этапы исследования.* Исследование осуществлялось в три этапа с 2023 по 2025 годы.

*Первый этап (поисково-теоретический) 2023–2024 гг.* – осуществлен анализ состояния проблемы, определены исходные теоретические и методологические основы исследования; сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования; выбраны методы исследования и разработана программа опытно-экспериментальной работы; модифицированы диагностические методики, проведён констатирующий эксперимент.

*Второй этап (опытно-экспериментальный) 2024–2025 гг.* – проведён формирующий эксперимент, который позволил реализовать программу по формированию адекватной самооценки у подростков.

*Третий этап (аналитико-обобщающий) 2026 г.* – проанализированы результаты исследования, проведена систематизация и интерпретация экспериментальных данных, сформулированы выводы и разработаны методические рекомендации, намечены перспективы дальнейшего

исследования, результаты исследования оформлены в виде магистерской диссертации.

*Содержание и структура работы* соответствует поставленным задачам. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## 1.1. Понятие самооценки в психологических исследованиях

В становлении личности подростка самооценка играет важную роль, поэтому специалисты в области психологии детально рассматривают и изучают ее как отдельную психолого-педагогическую категорию. В советское время выдающихся специалистов, проводили много исследований в области феномена самооценки.

Самооценка – это своего рода определяющий фактор поведения подростка, она выступает внутриличностным стержнем на который опираются другие факторы, отвечающие за становление личности. К таким факторам относятся: жизненные ценности и идеалы, жизненный смысл, мировоззрение, положительные и отрицательные качества характера. Самооценка – это критическое отношение к себе и своему поведению, к своему собственному «Я» [22].

Специалистами сформированы 2 вида самооценки: общая (парциальную) и частная (конкретную).

Психологи выделили, что к частной самооценке относится оценка человеком своих обособленных сторон личности, своих талантов или возможностей, способностей. Оценка человеком своих способностей из разряда: «я хорошо пою» или «у меня спортивное телосложение» является частной самооценкой. В свою очередь частная самооценки делится на ситуационную и обобщенную.

Общая самооценка не так широко изучается, как частная, можно найти не так много исследований этого феномена. Под общей самооценкой подразумевается принятие себя человеком либо с положительной, либо с отрицательной стороны. То есть человек или принимает свою личность и

положительно относится к своему «Я» или не принимает и с негативом относится к своей личности. Данный вид самооценки напрямую зависит от психоэмоционального состояния человека.

Существует также еще одна форма самооценки – оперативная. Она формируется исходя из событий и ситуация, которые происходят здесь и сейчас, могут меняться в зависимости от вида деятельности. Например, «я умею петь, но не умею играть на музыкальных инструментах» [19, С. 25-35].

Частная и общая самооценка – это своего рода антонимы, имеющие противоположные значения: адекватная и неадекватная, стабильная и нестабильная, устойчивая и неустойчивая и другое. Уникальность каждого вида самооценки, говорит о том, что и личность человека также уникальна и многомерна. У структуры личности нет ни одной одинаковой или даже похожей характеристики [32, с. 288].

Еще один вид самооценки – потенциальная. Она формируется из стремления личности достичь какой-то конкретной цели или добиться определенных результатов. Существует два вида потенциальной самооценки:

1. Объективная (адекватная) – заключается в реальном восприятии человеком себя и собственного «Я». При наличии объективной самооценки человек адекватно воспринимает свои возможности и способности, реально оценивает свои силы, умеет критически мыслить, делать выводы и учиться на совершенных ошибках [51, с. 187].

2. Необъективная (неадекватная) – при наличии данного вида самооценки человек не видит грани между размышлениями о своих возможностях и реальными возможностями. Суждения о своем «Я» у такой личности неправильные и нелогичные.

3. В этом случае у человека наблюдается разница оценок между возможностями и представлениями о себе, которые часто являются нелогичными и неправильными.

Самооценка оказывает большое влияние на человека, его характер и стиль общения, на отношение к другим людям. Уровень самооценки также

играет роль в достижении человеком высоких результатов и самосовершенствования личности. Только адекватная самооценка может давать человеку чувство удовлетворения собой и своими результатами, и поступками [14, с. 190].

Для определения того, какими способностями личность обладает и каких возможностей может достичь разработан механизм под названием «уровень притязаний». Уровень притязаний исчисляется результатами, которые достигает личность, поставив перед собой цель и ряд задач, которые необходимо выполнить в соответствии со своими возможностями.

Уровень притязаний прямым образом влияет на самооценку личности, а также на выбор, который делает человек в той или иной ситуации, на его трудовую и повседневную деятельность. Уровень притязаний интегрируется в зависимости от удачной или неудачной деятельности человека [46, с. 457].

Одной из ступеней формирования самооценки являются отношения других людей и их представление о нас. Отношение окружающих в свою очередь также претерпевает изменения в зависимости от разного возрастного этапа. К формированию самооценки также относится оценка результатов собственной деятельности, достижение человеком поставленных целей или наоборот невозможность справиться с жизненными трудностями. Чем выше уровень успеха человека, тем адекватнее его самооценка и наоборот [17, с. 419].

Для определения понятия «самооценка» необходимо проанализировать психолого-педагогическую литературу, но при этом не забывать, что каждый автор по-своему трактует понятие самооценки, исходя из конкретно им выделенных особенностей. Структурируя исследования отечественных и зарубежных специалистов, можно указать, что в широком смысле понятия адекватная самооценка - это «структурное образование самосознания личности».

Если объяснять проще, то «адекватная самооценка» - это промежуточный результат между реальным представлением человека о себе и

его завышенными идеалами. Самооценка дает понять окружающим какой человек на самом деле, показывает его характер и поведение в обществе, раскрывает преимущества и недостатки. Чем выше человек ценит себя, ставит на первое место, идеализирует, тем выше будет его самооценка. Чем выше она или ниже, тем считается неадекватнее. Именно поэтому необходимо некая золотая середина.

У А.В. Петровского было отмечено следующее мнение: «самооценка регулирует поведение человека, так как является ядром личности и тем самым, оказывает огромное влияние на развитие человека» [30, с. 55].

В советское время психологи рассматривали самооценку исходя из 2 факторов: степени самопознания личности и эмоционально-ценностного соотношения. Из-за того, что в советское время специалисты больше делали акцент на изучении частной самооценки, область изучения адекватной самооценки в Отечественной психологии достаточно низкая. Самым точным определением адекватной самооценки можно считать понятие, которое выдвинул С.Ю. Головин: «адекватная самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она – важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида» [7, с. 365].

При изучении и анализе психолого-педагогической литературы можно отметить, что адекватная самооценка рассматривается, как один из элементов или компонентов внутреннего «Я» человека и его самосознания. Американский психолог Уильям Джеймс выдвинул теорию о Я –концепции, которая состоит из 3 уровней и включает в себя: поведенческий, когнитивный и аффективный компонент. Опираясь на данную теорию, можно сделать

вывод, что благодаря аффективному компоненту, ответственному за чувства и эмоции, формируется адекватная самооценка [2, с. 13].

Существует мнение специалистов, о том, что самооценка может существовать и сама по себе. Ей для формирования не нужны эмоции или реакции окружающих. Для формирования самооценки личность может оценивать сама себе, не опираясь на другие факторы [2, с. 15].

Уровень самооценки формируется из того, насколько человек стремится к развитию и самосовершенствованию, какие требования выдвигает по отношению к самому себе. То есть самооценка – это оценка своих собственных действий [3].

В. С. Мухиной была предложена пятикомпонентная структура самооценки, которая включала в себя: частные характеристики человека; стремление к признанию; долг и права личности; половую идентификацию; психологическое (индивидуальное) время личности [34, с. 134].

Для психической составляющей личности адекватная самооценка - это одно из условий регулирования поведения и деятельности человека. Мотивируя деятельность личности, адекватная самооценка соотносит возможности человека с его психологическими ресурсами и целями. Одной из высших ступеней саморегуляции является адекватное отношение к себе, стремление к изменениям и улучшениям своей личности.

Галкиной Т.В. было выделено то, что самооценка может действовать как прогностическая, актуальная и ретроспективная:

- прогностическая самооценка состоит из реакций человека на свои реальные возможности и того, как он будет к ним относиться. Она начинает формироваться перед тем, как человек выполнит какую-то работу или действие, приступит к какой-либо деятельности;

- актуальная самооценка проявляется во время того, как человек выполняет конкретное действие и как реагирует на успех или допущенные ошибки;

- ретроспективная самооценка формируется тогда, когда человеком уже выполнена работа и достигнут какой-то уровень или предел успеха. Она отвечает за реакцию человека на итог работы.

Все три вида самооценки взаимосвязаны и в реальной жизни человек использует каждый из них при выполнении какой-либо работы.

А.В. Быковым выделено 2 функции адекватной самооценки: регулятивная - с помощью, которой можно осознать свои реальные качества и проецировать их на отношения с окружающими и защитная, которая помогает человеку не зависеть от мнения других людей, создавая ощущение безопасности и защищенности к критике, замечаниям и хейту в свой адрес [4, с. 62].

Адекватная самооценка помогает человеку мобилизовать свои ресурсы, реализовать их в жизнь, развить творческий потенциал. Адекватная самооценка – это гарантия того, что человек сможет построить хорошие отношения с партнером и коллегами, достигнуть успехов в работе и учебе. Адекватная самооценка просто необходима в жизни человека. Она становится толчком для реализации в работе, адекватного восприятия окружающих, гармоничного развития личности [7, с. 81].

На развитие адекватной самооценки влияет ряд факторов семейные и социальные.

Для формирования личности семья играет большую роль и является главным социальным институтом. С момента рождения человек обучается социальному взаимодействию внутри семьи, благодаря родственным связям получает необходимые навыки для поведения в обществе.

Именно благодаря семье у ребенка, начиная с трех лет, начинает формироваться уровень самооценки. Психологи отмечают, что именно первые 5 лет жизни важны для формирования структуры самооценки. Внутри семьи ребенок впервые осознает, что такое любовь, забота, успех или неудачи. От отношения в семье зависит будет у ребенка адекватная самооценка, завышенная или заниженная [42, с. 140].

К семейному фактору также относится наличие братьев и сестер, которые являются важной частью социального окружения ребенка. Их присутствие влияет на взаимоотношения ребенка с родителями, а также на его самооценку. Научно доказано, что у единственного ребенка в семье самооценка гораздо выше, чем у ребенка, родившегося в семье, где уже есть братья или сестры. Это объясняется тем, что внимание родителей направлено не на одного ребенка, а на нескольких.

То насколько родители заинтересованы в своем ребенке, влияет на развитие его самооценки. Важно давать ребенку обратную связь в таких вопросах как:

- знание друзей ребенка;
- заинтересованность в результатах его учебы, творческих и спортивных достижений;
- взаимодействие и вовлечение ребенка в общую семейную беседу.

Чем выше показатели этих 3 сфер семейных отношений, тем выше и адекватнее будет уровень самооценки ребенка, его благополучия и развития [38, с. 54].

Как только ребенок подрастает он выходит из семьи в социум, то есть в общество. Далее в работу по становлению адекватной самооценки ребенка подключаются социальные факторы:

- влияние социума на подростка;
- положение семьи подростка в обществе.

Мнение других людей о человеке имеет большое влияние на формирование его самооценки. Чем выше положение человека в обществе, тем выше уровень его самооценки. Зачастую в подростковом возрасте положение, которое занимает подросток среди своих ровесников, основано не на его достижениях, и не на нём как на личности, а на социальном статусе его семьи. Поэтому в подростковом возрасте существует четкое разделение на детей высшего класса и детей низших классов.

Подростковый возраст — это время, когда представление человека о себе зависит от оценки окружающих: одноклассников или компании друзей. Чем больше положительных мнений о подростке, тем выше поднимается уровень его самооценки и наоборот.

Поэтому в нестабильном подростковом возрасте часто практикуется неадекватная самооценка: завышенная, исходя из статуса в обществе или заниженная. Очень редко, когда у подростка уровень самооценки и уровень притязаний находится на среднем адекватном уровне [38, с. 93].

Таким образом, адекватная самооценка вырабатывается и формируется под воздействием многих социальных условий, что свидетельствует о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

## **1.2. Особенности самооценки подростков**

Исследователи в области психологии большой акцент делают на подростковом возрасте, так как — это время познания себя, обучения новым навыкам, развития психических функций, подготовка организма к взрослой жизни.

Подростковый возраст в целом — это период пубертата и психологического, и физиологического взросления. Помимо естественных гормональных изменений у подростков появляется внутреннее психологическое чувство взрослости. Они стремятся выглядеть и действовать подобно взрослым, подростки становятся более осознанными начинают принимать либо отторгать, анализировать свой внутренний мир и свое внутреннее «Я». В этом возрасте они испытывают большую потребность в общении со сверстниками, компаниями друзей. Взрослые окружающие их: родители или педагоги отходят на второй план, их авторитет ставится под сомнение.

Фундамент личности подростка кирпич за кирпичом строится на самооценке, но при этом следует помнить, что пубертатный период довольно неустойчив психологически. Именно поэтому, несмотря на то, что

формирование самооценки происходит в подростковом возрасте, она имеет сложную структуру, порой непонятную подростку. Изначально самооценка начинает формироваться в раннем детстве. Началом для ее формирования становятся отношения родителей к ребенку, сверстников и педагогов, его авторитет в окружающей его среде, личностный и семейный статус [19, с. 172].

Рассматривая самооценку подростков, стоит ограничить возраст. К подростковому возрасту относятся дети с 10 до 13 лет, то есть с 4-5 по 7 класс средней школы. Исследованием самооценки по возрастным периодам озвучивали в своих работах такие ученые как В.А. Аверин, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин [1, с. 97].

Психология этой возрастной границы довольно специфична. Если в 12 лет подросток еще считается ребенком, школьником средних классов и его проблемы личностного роста и взросления крайне неопределенны, то промежуток между 12 и 17 годами можно охарактеризовать как пограничный возраст, между миром детства и взрослостью. Н.К. Крупская утверждала, «что духовный мир подростка характеризуется как полувзрослый» [12, с. 86].

Развитие ребенка может происходить очень резко, буквально в течение дня его мировоззрение может кардинально поменяться. Связано это с началом пубертатного периода, который становится стартом для изменения физического и психологического. Также это связано с изменением деятельности гипофиза, которое происходит в возрасте 12-14 лет. В своих работах М.В. Ермолаева писала, что именно гипофиз отвечает за выработку гормонов у подростка, он дает толчок для развития мышечной и костной тканей, ускоряет метаболизм, повышает физическую силу [18, с. 94].

Также период пубертата, несмотря на ускоренное физическое развитие, замедляет познавательную сферу подростка. Замедляется его скорость работы и выполнения конкретных заданий, подросток становится более рассеянным, неадекватно реагирует на критику и замечания, становится раздражительным и капризным, порой даже агрессивным или сверхэмоциональным. Такое

поведение непонятно взрослым, из-за этого происходят конфликты и ухудшение взаимоотношений в семье [9].

Подросток в период пубертата становится более любопытным, стремится узнать новые знания, познать новые увлечения, попробовать себя в других интересах. Им становится неинтересно в повседневной жизни, хочется приключений, новых эмоций и бурной активности [11, с. 209].

При этом несмотря на пытливым ум и активную неусидчивость, на занятия и учебу данные новые черты поведения ребенка не распространяются. Подросток интересуется буквально всем кроме школьной программы. Взрослым, в том числе педагогам, нужно быть довольно тонкими психологами для того чтобы выстроить диалог с подростком и направить его кипучую энергию в нужное русло.

Подростковый возраст - это время познания своего «Я», время оценки себя из своих способностей. Специалистами выявлены ключевые изменения, происходящие с подростками [54, с. 110]:

- подросток стремится к самосовершенствованию и саморазвитию;
- подросток больше стремится к общению со сверстниками чем со взрослыми, в авторитет ставит компанию таких же как он сам;
- подростком руководит ощущение чувства взрослости, что выражается в специфическом характере самосознания;
- подростки начинают учиться дружить, оценивать дружбу, учатся быть хорошими товарищами, понимают, что такое хорошо и плохо по отношению к окружающим и к самому себе.

По мнению Л.С. Выготского, с десяти лет у ребенка формируется самооценка, которая выражается в отношении ребёнка к самому себе через отношение и общение с другими людьми [5, с. 101].

У подростков существует 3 вида самооценки: адекватная, высокая и низкая. Результаты, к которым стремится подросток обусловлены типом его самооценки. Дети с завышенной самооценкой склонны преувеличивать свои возможности. Они испытывают сложности в общении с окружающими

детьми, так как относятся ко всем с высоко. Их снисходительная манера общения отталкивает других ребят. Для них болезненно наличие возле себя человека, который в чем-нибудь, но превосходит его самого. У таких подростков выявлен довольно высокий уровень притязаний.

Ребята с адекватным уровнем самооценки деятельны, имеют пылкий ум, способны к здоровой коммуникации как со взрослыми, так и с ровесниками. Им свойственно адекватная реакция на взлеты и падения. Такие дети не сторонятся общения и не замыкаются от внимания к себе. Также, эти подростки могут здраво оценивать свои слабые и сильные стороны, не впадая в крайности.

Подростки с заниженной самооценкой не умеют адекватно оценивать себя и свои силы, ранимы, не уверены в себе, часто сторонятся общения со сверстниками, не участвуют в общих занятиях не умеют работать в команде. Таким детям очень нужна поддержка, но в силу своей застенчивости они не могут ее попросить [16].

Благодаря тому, что в подростковом возрасте ребенок учится осознавать самого себя, формируется его уровень самооценки. Происходит осознание приоритетных задач и целей в жизни, он ищет себя и свой путь. Получается, что самооценка напрямую связана с самосознанием и самоопределением ребенка.

Как родителям, так и педагогам необходимо проводить активную работу по формированию адекватной самооценки подростка. От этого будет зависеть сможет ли он в будущем самоопределиваться и самоидентифицироваться в какой-либо из жизненных сфер.

Как уже было сказано выше, подростковый возраст – это важный период формирования самооценки. К тому же постепенно по мере взросления и формирования уровня самооценки у детей проявляется самокритичность, возрастает уровень требовательности к себе. На вопрос «как ты оцениваешь себя», ученик младшего звена ответит, что положительно, а если спросить об

этом же старшеклассника он либо затруднится дать ответ на этот вопрос, либо будет анализировать его, исходя из своих внутренних ощущений.

В этот период подросток учится оценивать свои действия самостоятельно, но критикует любую оценочную деятельность родителей сверстников или педагогов. Чем адекватнее становится уровень самооценки, тем адекватнее становится реакция подростка на критику окружающих и требования к самому себе.

Самое точное определение понятия «самоопределение» дано М. Р. Гинзбургом: «это центральный механизм становления личностной зрелости, предполагающий осознанный выбор человеком своего места в системе отношений. Это личностное образование появляется на рубеже дошкольного и школьного возраста. Самоопределение представляет собой умение самостоятельно выбирать способы самореализации, позволяющие раскрыть личностный потенциал» [26, с. 103].

Подростки с адекватной самооценкой априори имеют адекватный уровень притязаний. Они не боятся проявлять инициативу, уверены в своих силах и в том, что, если приложат усилия добьются результатов и высоких оценок. Они адекватно смотрят на самого себя на свои силы, достоинства и недостатки. Подростки с нормальной самооценкой активно включаются как в самостоятельную, так и в командную работу. Адекватная самооценка – это условие того, что он подросток в любой ситуации сможет сделать правильный и адекватный выбор [22].

Подростки с завышенным уровнем притязаний и завышенной самооценкой часто не могут справиться с заданиями или поставленными задачами, так как выбирают те, которые не соответствуют их силам и возможностям. Им стыдно просить о помощи у других, они любят преувеличивать свои достижения, стараются выглядеть значительнее. Таким подросткам присуще болезненное отношение к замечаниям или критике. Они плохо воспринимают чужую точку зрения, отличную от их собственной. Для подростка с завышенной самооценкой важно всеобщее признание

собственного авторитета, при этом про себя негативно и с пренебрежением относятся к окружающим его людям [1, с. 37].

Подростки с заниженной самооценкой чересчур самокритичны, боятся допустить ошибку, выполняя задания, так как не уверены в себе. Они стесняются попросить помощи из-за замкнутости и малоинициативности. Подросток с заниженным уровнем самооценки боится получить признание или похвалу и не знает, как на них реагировать.

Е.А. Серебрякова в одном из своих исследований указала, что в зависимости от типа самооценки подросток уверен или не уверен в себе. Часто тип самооценки становится одной из черт характера, именно поэтому взрослым, окружающим подростка, важно позаботиться о том, чтобы у него были все условия для формирования адекватного уровня самооценки.

Итак, уровень самооценки подростка складывается из множества факторов. Они делятся на внутренние и внешние. Внутренние: самокритика, самопознание, оценка результатов своей деятельности и т.д. Другие – внешние: отношения в семье (родительская гипер- или гипоопека),

особенности воспитания, взаимоотношения со сверстниками (принятие или отторжение) и т.д. [11].

Огромную роль в формировании самооценки подростка играет учитель так как большую часть жизни ребенка занимает учебная деятельность, которая происходит под оценочной деятельностью педагога.

Таким образом, во время воспитания и обучения подросток знакомится с соответственными нормами, он начинает обращать внимание и ориентироваться на оценку педагогов и ровесников, применять данные суждения к своей личности. Подросток начинает давать оценку своим возможностям, а это одна из главных функций самооценки.

### **1.3. Психолого-педагогические средства формирования самооценки у подростков**

Затруднения в становлении у подростка нормальной самооценки и самовосприятия связаны, в частности, с изменением социальных требований и стандартов в процессе личностного развития ребёнка. Поиски себя у подростка связаны с возникновением потребности в поддержке со стороны ближайшего окружения, прежде всего – родителей и учителей, которые должны воспринимать помощь в формировании адекватного самовосприятия у ребёнка в качестве одной из приоритетных своих задач. Если говорить о возможностях педагога-психолога в развитии самооценки у подростков, следует рассмотреть формы его работы, основные её методы и стратегии, а именно:

– работа с самим подростком, основанная, прежде всего, на повышенном внимании к его достижениям, помощи в обретении им достойного статуса в коллективе, в реализации его способностей. В данном случае стратегия направлена, в первую очередь, на развитие личностного потенциала подростка, его положительных качеств, на изменение, при поддержке взрослых (прежде всего – родителей и педагогов) его личного отношения к себе, восприятия используемых способов самовыражения и самореализации [33]. Следовательно, индивидуальность подростка в данном случае имеет приоритетное значение;

– работа с взрослым окружением подростка, то есть родителями и учителями, направленная, прежде всего, на переориентации усилий взрослых, а также на их консолидацию в целях предоставления ребёнку помощи и поддержки, формирования оптимальных условий для его успешной социализации, максимальной реализации личностного потенциала и становления нормальной самооценки. В позиции самого подростка, за счёт позитивного отношения со стороны взрослого окружения, возникают и развиваются позитивные тенденции, благодаря чему он учится выявлять и

анализировать свои личностные проблемы, определять оптимальные стратегии социального поведения, избегать конфликтов. В ходе становления этих умений подросток начинает воспринимать себя как цельную личность.

Есть целый ряд способов, используемых родителями для повышения у ребёнка уверенности в собственных силах, но наиболее эффективным является помощь в выявлении и развитии своих наиболее положительных качеств [33]. Подросток старается реализовать себя тем активнее, чем сильнее ощущает любовь к нему со стороны родителей; любой ребёнок нуждается в том, чтобы родители его любили и гордились им, вне зависимости от его качеств и способностей. В рамках анализа психодиагностической работы педагога-психолога следует отметить разнообразие средств и инструментов диагностики, применяемых в работе с подростками.

Так, метод неоконченных предложений применяется с целью выявления у подростка неуверенности в своих силах в различных сферах жизнедеятельности. В рамках применения методики испытуемому предлагается закончить неоконченные фразы, что даёт подростку возможность проецировать собственные переживания. Основной круг интересов ребёнка, как и специфика его характера и темперамента, определяется посредством анализа рисунков; например, если в них преобладают серый и чёрный цвета, можно сделать вывод о страхах, тревожности, пониженном настроении, наличии нерешённых внутренних проблем; в свою очередь, значительное число пересекающихся линий, неустойчивость и смазанность изображения свидетельствуют о гиперактивности, повышенной эмоциональной возбудимости. М.А. Польшина указывает на то, что такие методики, как собеседование и анкетирование, применяются в целях определения специфики отношения ребёнка к школе, особенностей его взаимоотношений с педагогами и одноклассниками [35].

Рисуночные методы, в свою очередь, используются для лучшего понимания внутреннего мира ребёнка, а также внесения, при необходимости, определённых корректив в работу педагога-психолога; в данном случае

выявляются основные ценности и ориентиры, самооценка подростка, уровень его притязаний, мотивация к учёбе, доминирующие элементы в отношениях с окружающими и пр. Следует отметить, что низкая академическая успеваемость не всегда указывает на недостаточность умственного развития ребёнка – здесь причиной может выступать именно недостаточная мотивация к учебной деятельности.

Методы психодиагностической работы с родителями составляют отдельную категорию; в частности, может применяться анкетирование по опроснику, посвящённому наблюдениям родителей в семейной обстановке за психофизиологическим состоянием детей, за счёт чего выявляются связанные со школьным обучением изменения в самочувствии, физическом состоянии, настроениях и самоощущении ребёнка. Кроме того, используются такие методы, как собеседование с родителями, «родительское сочинение» и тому подобное.

В диагностической работе психолога-педагога с учителями могут использоваться такие методы, как анкетирование преподавателя по специальному опроснику, схематическая характеристика учащихся, опрос педагогов об основных затруднениях школьников.

Психодиагностика направлена, прежде всего, на получение данных об индивидуальных особенностях психики учащихся, необходимых для полноценной учебно-воспитательной работы. Иными словами, для педагога-психолога не выступает самоцелью определение причин того или иного психологического явления, повлиявших на него факторов; основная задача состоит в определении оптимальных методов коррекции и достижении запланированных результатов коррекционной работы.

В рамках развития у подростков адекватного самовосприятия коррекционная работа педагога-психолога подразумевает следующие этапы:

- анализ данных о ребёнке;
- определение личностного потенциала подростка, возможностей семьи и школьного обучения;

- разработка программы коррекции посредством моделирования ситуаций развития и их дальнейшей экстраполяции на реальные условия;
- анализ «зоны ближайшего развития»;
- анализ динамики развития самосознания и учащихся с низкой успеваемостью [36].

О.Н. Истратова выделяет следующие уровни деятельности, направленной на формирование у подростка адекватного самовосприятия:

- обеспечение мотивации подростка, развитие самооценки, преобразование личностных особенностей в целом;
- обеспечение повышения эффективности деятельности подростка, расширение его функциональных возможностей, становление и развитие наиболее значимых практических навыков;
- освоение подростком приёмов снижения тревожности, управления своими эмоциями и тому подобное [37].

Определённая часть коррекционной работы возлагается на родителей и педагогов, в силу чего с ними должна вестись работа параллельно. Следует учитывать, что при заниженной самооценке подросток не может быть уверен в правильности принимаемых решений и одобрении окружающих, он постоянно пребывает в тревожном состоянии, поскольку ощущает себя «неполноценным» и ждёт негативных оценок своих действий со стороны сверстников и учителей. Преодоление тревожности – непростая задача, но в противном случае тревожность может перейти в тяжёлый невроз.

Педагогу-психологу доступны различные методы для повышения самооценки и приближения её к адекватному уровню:

- обеспечение личностного развития, повышение уверенности в себе, формирование адекватного представления о своей личности;
- определение оптимальных способов поведения в затруднительных ситуациях, овладение методами контроля своих эмоций, навыками преодоления тревожности.

Для коррекции самооценки у учащихся с низкой успеваемостью могут применяться такие методики, как игротерапия, тренинг личностного развития, собеседование, арт-терапия и прочее. При этом надлежащие результаты могут быть достигнуты только в том случае, если в школе и семье подросток будет встречаться с позитивным отношением к себе и положительной оценкой своих усилий.

Л.В. Зубова, Е.В. Назаренко отмечают, что зачастую ненормальная самооценка является результатом последствий психических травм, стрессов и так далее. Поэтому, прежде всего, надо проводить психокоррекцию личностного развития ребенка [38].

Представим некоторые наиболее эффективные формы работы с подростками, которые могут лежать в основе составления реабилитационных и психокоррекционных программ направленных на развитие у них нормальной самооценки:

#### Игротерапия.

Игротерапия является одной из эффективных форм работы педагога-психолога по формированию нормальной самооценки подростков. Игры могут основываться на произведениях литературы, представлять собой импровизированный диалог и прочее [39].

Образы, которые используются в процессе игры, оказывают позитивное воздействие на самооценку подростков и создают благоприятные условия для развития его личности.

Г.В. Вишневская обращает внимание на то, что, с одной стороны, игра может быть использована как инструмент для изучения подростка, а, с другой стороны, использоваться как повторение травмирующей ситуации. Тем самым, происходит трансформация негативного состояния в позитивное [40].

#### Арттерапия.

Данный метод оказывает положительное психологическое коррекционное воздействие на подростков. В работе по формированию их

нормальной самооценки арттерапия может быть использована самостоятельно или совместно с игровой терапией [41].

В качестве терапевтических средств применяются прикладные виды искусства. На занятиях подросткам можно предложить заняться рисованием, лепкой, аппликацией, оригами и другим.

Музыкотерапия.

Музыка, как средство коррекции различных психологических состояний, используется достаточно давно и является эффективным средством. В целях формирования нормальной самооценки подростков педагог-психолог может использовать прослушивание классических произведений Моцарта, Баха, Бетховена и других.

Использование музыкотерапии в работе способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния и чувства.

Библиотерапия.

В формировании нормальной самооценки подростков большое значение отводится библиотерапии. Подростков можно знакомить с произведениями мировых классиков – А.С. Пушкина, Л.Н. Толстова, А. Гайдара и других. С помощью прочтения и анализа классических произведений происходит понимание чувств, эмоций, поступков героев, что позволяет подросткам расширить свою социальную компенсацию.

Логотерапия.

Логотерапия является методом разговорной терапии, который отличается тем, что направлен на установление доверия между подростком и взрослыми. В процессе общения подросток выражает свои чувства, эмоции, переживания, делится сокровенными мыслями. В свою очередь, взрослый проявляет сочувствие, эмпатию, признает ценности личности подростка [42].

Метод свободных словесных ассоциаций.

Данный метод также может быть использован в работе педагога-психолога по формированию нормальной самооценки подростков. Он

заключается в придумывании различных историй. Педагог-психолог можно предложить ребятам цепочку слов, например, сестра, брат, цветок, поезд и так далее. Задание состоит в том, что подросток придумал интересную историю с этими словами. Если работа проводится в группе, то основное условие – истории не должны повторяться.

#### Психодрама.

Использование в работе с детьми психодрамы заключается в том, чтобы предложить им задание по разыгрыванию спектакля, в процессе которого ребята (в образе героев) должны «проиграть» конфликтные ситуации, которые являются значимыми для них. Подросткам, которые испытали раного рода психологические травмы, эффективным является метод биодреды. Суть данного метода в том, что ребята должны подготовить представление, героями в котором являются животные.

#### Моритатерапия.

Использование данного метода помогает не только сформировать нормальную самооценку, но и повысить уверенность в себе. Педагог-психолог, в процессе взаимодействия с подростком, формирует ситуацию, когда ребенку необходимо произвести благоприятное впечатление на окружающих людей (например, высказать свое мнение по какой-либо теме, дать оценку происходящим событиям). При этом подростку необходимо задействовать как вербальные, так и невербальные средства.

В процессе моритатерапии подросток учится общаться с окружающими, высказывать и, при необходимости, отстаивать свою точку зрения. Также моритатерапия помогает ребенку оценивать себя и других людей со стороны, замечать свои и чужие положительные и отрицательные качества [43].

#### Поведенческая психотерапия.

Педагог-психолог может применять поведенческую психотерапию, работая с подростками как индивидуально, так и небольшими группами. Данный метод, многие практики [43, 44, 45] рекомендуют использовать для преодоления различного рода страхов, которые создают барьеры на пути к формированию

нормальной самооценки. В рамках поведенческой психотерапии можно использовать кино- и видеофильмы, диапозитивы, вызывающие чувство страха – их рекомендуется использовать до момента уменьшения страха и негативных эмоций, которые испытывает ребенок. Также можно «переводить» страхи в комическую форму, тем самым, снижая степень их значимости. Поведенческая терапия также включает тренинговую работу. Педагог-психолог может проводить тренинги, направленные на преодоление застенчивости, неуверенности в себе и так далее.

Таким образом, работа педагога-психолога по формированию нормальной самооценки подростков подразумевает использование различных стратегий, направленных как на взаимодействие с самим ребенком, так и с его окружением (родителями, педагогами, другими взрослыми). Формами работы по формированию нормальной самооценки подростков могут стать: игротерапия, арттерапия, музыкотерапия, библиотерапия, логотерапия, метод свободных словесных ассоциаций, психодрама, моритатерапия, поведенческая терапия и другое. Использование указанных форм работы будет положительным образом влиять на самооценку подростков, поможет им лучше понимать себя и окружающих, преодолеть страхи, застенчивость, повысить уверенность в себе.

Подводя итог главе, можно сделать вывод о том, что самооценка – одно из центральных понятий в психологии личности. Самооценку можно рассматривать в качестве относительно устойчивого структурного образования. Благодаря самооценки человек способен оценить себя и окружающих, понять мотивы своих желаний, поступков, поведения. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

Активное формирование самооценки личности происходит в подростковом возрасте, когда определены устойчивые особенности характера человека, его способности, темперамент. В этот возрастной период времени завершается физическое формирование человека и раскрываются все грани

внутреннего мира. Поэтому зачастую именно в подростковом возрасте наиболее часто наблюдается проблема заниженной самооценки.

Возможности работы педагога-психолога по развитию нормальной самооценки подростков достаточно широки и включают работу как с детьми, так и их ближайшим окружением. Педагог-психолог проводит диагностику самооценки подростков, разрабатывает мероприятия по профилактике и коррекции заниженной или завышенной самооценки, используя различные методы игровой, арттерапии, музыкальной терапии, свободных словесных ассоциаций психодраму, поведенческую терапию и другое.

Важно помнить, что формирование адекватной самооценки – это процесс, который требует времени, терпения и постоянной поддержки. Будьте готовы быть присутствующими и поддерживающими, чтобы ваш подросток мог развивать здоровую самооценку.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил выделить ряд педагогических условий формирования адекватной самооценки у школьников в процессе учебной деятельности [46, 47, 48].

Педагогические условия рассматриваются нами как совокупность определенных значимых обстоятельств, позволяющих успешно решать целостные педагогические задачи. Под педагогическими условиями мы понимаем совокупность обстоятельств, обеспечивающих успешное решение задач целостного педагогического процесса, в нашем случае достижение цели формирования адекватной самооценки подростков.

Первым педагогическим условием формирования адекватной самооценки подростков выступает создание ситуации успеха. Ситуация успеха – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат ситуации организованной учителем. Результаты учебной деятельности напрямую связаны с созданной учителем ситуацией успеха, которая позволяет укрепить уверенность в своих силах, повысить самооценку, создает положительные эмоции, такие как радость от успеха, внутреннее благополучие и другие [50]. Необходимо поддерживать положительное

общение на основе безусловной любви и поддержки, поощрения успехов, поддержки в преодолении трудностей с целью повышения самооценки и уважения подростка к своей личности [29,10].

Признавайте индивидуальность, уважайте и признавайте подростка, его уникальные интересы, таланты и ценности, помогая строить свою личность в соответствии с его собственными предпочтениями и целями.

Вторым педагогическим условием выступает применение технологий сотрудничества (работа в парах сменного состава). Данная технология предполагает построение учебно-воспитательного процесса в современной школе, основанного на использовании методов, приёмов и форм работы, которые стимулируют во взаимодействии со взрослым и сверстниками активность, инициативность, самостоятельность, творчество, коммуникативность [30]. Она нацелена на оказание участниками деятельности взаимного содействия в ходе решения ими какой-то задачи, движения к определенной цели при соблюдении интересов всех субъектов взаимодействия. Технология сотрудничества реализует демократизм, равенство, партнёрство, товарищество, взаимоуважение, взаимопомощь, коллективизм в отношениях педагога и обучающегося. Учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Развивайте самостоятельность: Помогайте подростку развивать свои навыки и строить планы на будущее. Поощряйте его взять ответственность за свои решения и действия, давая ему возможность принимать собственные решения и изучать новые навыки. Развивайте коммуникативные навыки, учите подростка устанавливать здоровые границы в отношениях с другими людьми. Объясните ему, что нормально иметь мнение и голос, а также учите его слушать и уважать точки зрения других.

Третьим педагогическим условием выступает индивидуальное оценивание достижений учащихся в процессе учебной деятельности, основанное на индивидуальном подходе [30].

Четвертым условием является учет гендерных особенностей подростков, так как именно в этом возрастном периоде наиболее отчетливо проявляются особенности мышления подростков, обусловленные половыми различиями. Склонность к абстрактному мышлению типична главным образом для юношей, познавательные интересы девушек менее определены и дифференцированы, поэтому они лучше решают конкретные, а не абстрактные задачи, также художественно-гуманитарные интересы преобладают над естественно-научными. Общая самооценка у девушек ниже самооценки у мальчиков, так как девушки чаще недовольны своей внешностью [51].

Таким образом, подростки с адекватной самооценкой имеют большее поле интересов, активны в различных направлениях деятельности, наиболее уверены в общении с разными возрастными категориями, имеют сложившуюся картину мира и собственного образа. Подростки с заниженной самооценкой подвержены депрессивным состояниям и восприимчивы к социальным подкреплениям своих действий и поведения. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки, по сути, тоже неуверенные в себе люди, склонные только к тем видам деятельности, в которых им гарантирован успех, общение таких подростков носит малосодержательный характер.

### **Выводы по первой главе.**

Сегодня в современном обществе существует острая необходимость в более углубленном воспитании подростка и формировании его социализированной к внешним изменениям и меняющимся условиям, личности. Поэтому специалистами проводятся неоднократные исследования особенностей формирования личности подростка и ее особенностей на разных этапах взросления. Рассматриваемый в работе возраст –подростковый – это период формирования у личности подростка новых аспектов, как психологических, так физических и интеллектуальных.

Самооценка – это отношение к своему собственному «Я», принятие и уважение своей личности. Самооценка является ядром формирования личности человека и его мировосприятия. Поэтому важно, чтобы с ранних лет у личности происходило формирование адекватной самооценки, которая отвечает за стиль поведения подростка, отношение к себе и окружающим, самостоятельные решения, динамику развития личности.

Подростковый возраст – это время, когда представление человека о себе зависит от оценки окружающих: одноклассников или компании друзей. Чем больше положительных мнений о подростке, тем выше поднимается уровень его самооценки и наоборот.

У подростков существует 3 вида самооценки: адекватная, высокая и низкая. Результаты, к которым стремится подросток обусловлены типом его самооценки.

Первым педагогическим условием формирования адекватной самооценки подростков выступает создание ситуации успеха. Ситуация успеха – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат ситуации организованной учителем.

Вторым педагогическим условием выступает применение технологий сотрудничества (работа в парах сменного состава). Данная технология предполагает построение учебно-воспитательного процесса в современной школе, основанного на использовании методов, приёмов и форм работы, которые стимулируют во взаимодействии со взрослым и сверстниками активность, инициативность, самостоятельность, творчество, коммуникативность.

Третьим педагогическим условием выступает индивидуальное оценивание достижений учащихся в процессе учебной деятельности, основанное на индивидуальном подходе.

Четвертым условием является учет гендерных особенностей подростков, так как именно в этом возрастном периоде наиболее отчетливо проявляются особенности мышления подростков, обусловленные половыми

различиями.

Таким образом, подростки с адекватной самооценкой имеют большее поле интересов, активны в различных направлениях деятельности, наиболее уверены в общении с разными возрастными категориями, имеют сложившуюся картину мира и собственного образа. Подростки с заниженной самооценкой подвержены депрессивным состояниям и восприимчивы к социальным подкреплениям своих действий и поведения. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки, по сути, тоже неуверенные в себе люди, склонные только к тем видам деятельности, в которых им гарантирован успех, общение таких подростков носит малосодержательный характер.

## **Глава 2. Опытнo-практическая работа по формированию адекватной самооценки у подростков**

### **2.1. Констатирующий этап опытнo-практической работы по формированию адекватной самооценки у подростков**

Целью данной работы является теоретическое обоснование, исследование и экспериментальная проверка программы формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Исследование самооценки, самоуважения и общей Я-концепции, выраженной в самоотношении, подростка проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный. Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования, формулирование гипотезы, постановка цели и задач исследования, анализ основных понятий исследования, подбор диагностических методик. На данном этапе выполнено изучение и анализ литературы по теме самооценки, самоуважения и Я-концепции старших подростков. Были подобраны методики, учитывающие возрастные характеристики и тематику исследования.

2. Опытнo-экспериментальный. Проведение комплекса методик, обработка полученных результатов. Была проведена психологическая диагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. Далее была проведена программа формирования адекватной самооценки.

3. Контрольно-обобщающий. Произведена повторная диагностика испытуемых по тем же методикам, обработка и систематизация материала, обобщены и проанализированы результаты исследования, были разработаны рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у старших подростков.

В соответствии с логикой научного поиска осуществлялся подбор методик исследования. Они представляют собой комплекс теоретических и эмпирических методов, сочетание которых дает возможность с наибольшей

достоверностью исследовать сложные и многофункциональные объекты. Применение ряда методов позволило всесторонне изучить исследуемую проблему, все ее аспекты и параметры.

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- методика изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева);
- методика изучения особенностей Я-концепции (Е.Пирс, Д.Харрис);
- методика шкала М.Розенберга – тест на самоуважение.

Анализ – логический прием, разделение предмета на составляющие его элементы, исследование их отдельно как представляющие собой вместе нечто целое. Анализ проводится для выявления свойств предмета, разделения его на классы и подклассы, на противоположные стороны. Целью анализа является понимание элементов как частей сложного целого. Анализ позволяет свести к структуре элементов сложный объект, выделить группы существенного и несущественного, проинтерпретировать сложное в простое.

Целеполагание – это процесс выбора цели, задач, а также методов и ресурсов их достижения. Оно предполагает построение “дерева целей”, то есть выбора генеральной цели и подцелей, которые соотносятся со стратегией исследования и с имеющимися возможностями [12].

Моделирование – метод научного исследования, изучение не объекта исследования, а его модели, а затем перенос результатов исследования обратно на объект. Также это деятельность по построению модели объекта и исследованию объектов на их моделях.

Констатирующий эксперимент – метод научного познания, исследование явлений в контролируемых условиях. Позволяет производить проверку гипотез о причинно-следственных связях, а не только о наличии каких-либо корреляций между переменными. Исследователь создает условия для проверки гипотез, контролирует процесс исследования и способен

условиями эксперимента вызывать соответствующие психические явления и необходимые проявления поведения, он может определять их зависимость от внешних факторов и делать соответствующие выводы. Констатирующий эксперимент предполагает изучение зависимостей и тенденций, выявление исходных данных о состояниях и их причин.

Формирующий эксперимент – исследование предполагающее введение нового фактора и определение его эффективности в применении. Исследователь создает определенную программу формирования необходимых качеств испытуемого с целью получить заданное изменение его психики.

Опросник – один из видов психологических тестов. Опросники используются для диагностики характеристик личности испытуемого, результатом опроса является количественное выражение его качеств в виде суммы баллов за ответы. С помощью личностных опросников исследователь изучает и оценивает личностные качества, психофизиологические особенности, мотивационную, ценностную, волевою и другие сферы личности респондента. Эффективность использования опросника определяется соблюдением требований к его надежности и валидности, процедуре проведения, обработки и интерпретации полученных результатов.

Тест – стандартизированная процедура исследования психофизиологических и личностных характеристик, знаний, навыков или умений человека. Это процедура измерения индивидуальных психических отличий. Результатом теста является количественное значение уровня исследуемого психического явления, для интерпретации оно соотносится с выработанными нормативными показателями этого теста [24].

Методики исследования:

1. Методика изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева).

Цель: диагностика уровня самооценки личности.

Самооценка – система знаний человека о себе, оценка этих характеристик, качеств и чувств, достоинств и недостатков, способность к их выражению. В качестве основного критерия оценивания выступает

система ценностей индивида. Элемент личности, в своей структуре содержит образы “Я-реальное”, “Я-идеальное”, “Я-зеркальное”, результаты их сопоставления и отношение к ним. Тест состоит из 20 вопросов. Раздаются бланки и читается инструкция: “Перед Вами некоторые положения. Вам нужно поставить напротив каждого их них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь”.

Полный текст методики представлен в Приложении 1.

2. Методика изучения особенностей Я-концепции (Е.Пирс, Д.Харрис).

Цель: исследование особенностей «Я- концепции» подростков.

Шкала представляет собой личностный опросник из 90 вопросов, предназначенный для испытуемых 12—17 лет. Авторы – Е. Пирс и Д.Харрис. Дополнения, адаптация и нормирование на отечественной выборке осуществлены А. М. Прихожан в 2003 г. Методика содержит 9 факторов, а также общий показатель Я-концепции.

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию:” На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: «Верно», «Скорее верно, чем неверно», «Скорее неверно, чем верно» и «Неверно». Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово «Верно». Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ «Скорее верно, чем неверно». Если скорее не согласен, подчеркни ответ «Скорее неверно, чем верно». Если совершенно не согласен, подчеркни ответ «Неверно». Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто можешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь. Запомни: нельзя давать несколько ответов на одно предложение, не пропускай

предложений, отвечай на все подряд”.

Затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 25-30 мин.

Полный текст методики представлен в Приложении 1.

3. Методика шкала М. Розенберга – тест на самоуважение.

Цель: измерение уровня самоуважения подростков.

Тест состоит из 10 вопросов, направленных на выявление уровня самоуважения.

Самоуважение – это субъективная оценка человеком себя как положительного или отрицательного. Она также включает в себя уверенность в ценности; позитивный принцип в отношении права на жизнь и счастье; комфорт в выражении своих мыслей, желаний и потребностей; ощущение, что радость – это право по рождению.

Раздаются бланки и читается инструкция: «Опросник состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме. Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями.

Поставьте напротив соответствующую цифру: 4 – полностью согласен 3 – согласен 2 – не согласен 1 – абсолютно не согласен».

Полный текст методики представлен в Приложении 1.

Таким образом, исследование формирования адекватной самооценки у старших подростков включает в себя три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно- обобщающий. С помощью данных методик: методика изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева), методика изучения особенностей Я- концепции (Е.Пирс, Д.Харрис), методика шкала М.Розенберга – тест на самоуважение, можно

исследовать особенности Я-концепции, самооценку и самоуважение. А с помощью Т-критерия Вилкоксона выявить и оценить наличие и выраженность изменений после проведения программы и повторной диагностики.

Первичное исследование самооценки проводилось в апреле 2025 года, программа реализовалась в апреле и мае этого же года, повторное исследование самооценки проводилось в сентябре. Для исследования был выбран 1 курс студентов 17-18 лет, в количестве человек, которые посещают "Костанайский социально-технический колледж".

Класс составляют 12 девочек и 13 мальчиков, психологический климат в классе положительный. Есть 2 явных лидера, не принимаемых студентов в группе нет. Группа была сформирован в сентябре прошлого года. Направление подготовки данного класса – физико-математическое, у большинства учащихся проблем с учебой не возникает.

После проведения методик и тестов все результаты были сведены в таблицы и представлены в виде рисунков.

Проанализировав данные, полученные в результате проведения методики изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева), мы получили следующие результаты (рисунок 1).

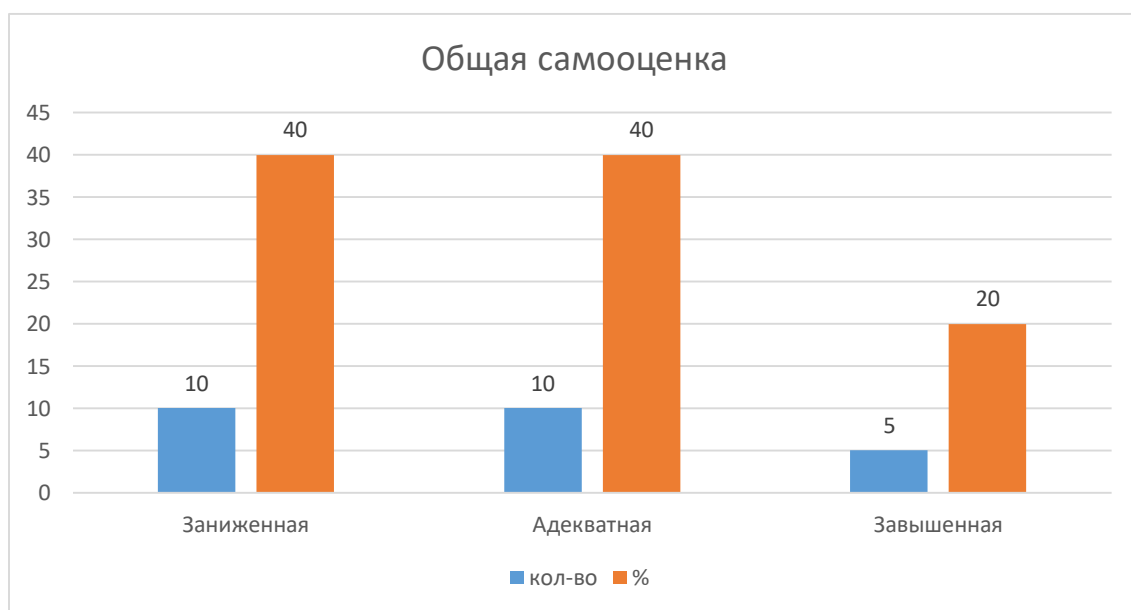


Рисунок 3 – Результаты диагностики общей самооценки по методике Г.Н. Казанцевой

Согласно данным на рис. 1 в группе было выявлено 10 людей с заниженной самооценкой (40%), у 10 человек (40%) адекватная самооценка, в целом адекватная самооценка приводит к успеху в группе, профессиональной сфере, в обществе и межличностных отношениях, ведет к открытости для обратной связи, к приобретению положительных жизненных навыков и опыта. 10 человек (40%) имеют завышают самооценку, люди с завышенной самооценкой склонны переоценивать свой реальный потенциал, часто думают, что окружающие недооценивают их без всякой причины, в результате чего они относятся к окружающим враждебно, часто высокомерно, а иногда и очень агрессивно.

Отклонения самооценки в ту или иную сторону очень редко способствуют плодотворному развитию личности. Завышенная самооценка и уровень притязаний личности неразделимы: такой человек ставит перед собой невыполнимые цели, превышающие его реальные возможности.

Способ скорректировать самооценку – сообщить человеку об особенностях его самооценки, что поможет ему в случае необходимости направить усилия на ее исправление.

Результаты методики изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис) представлены на рисунке 2.

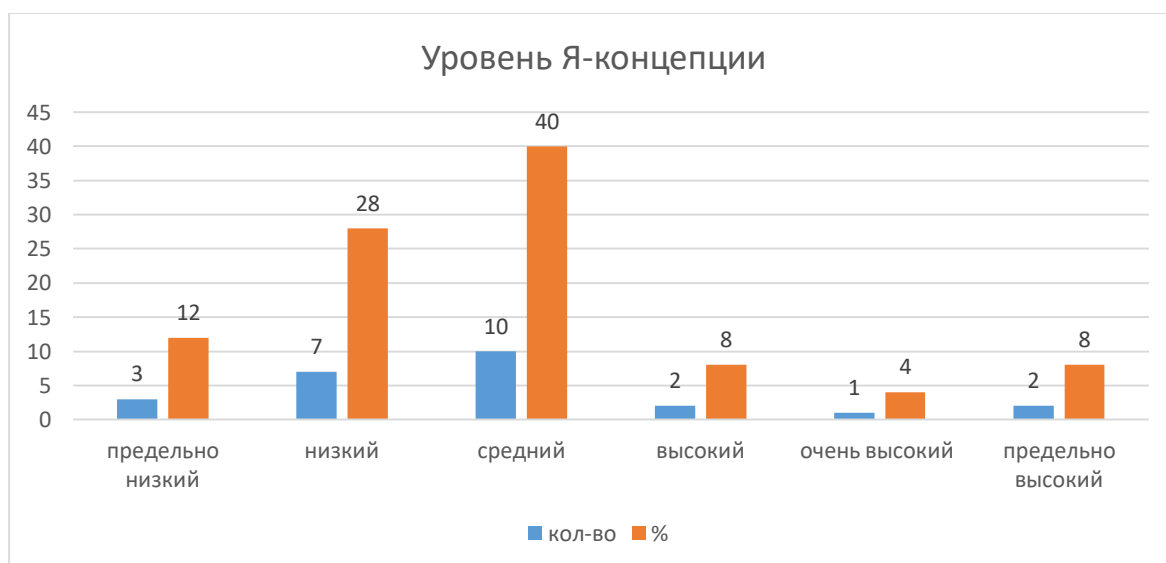


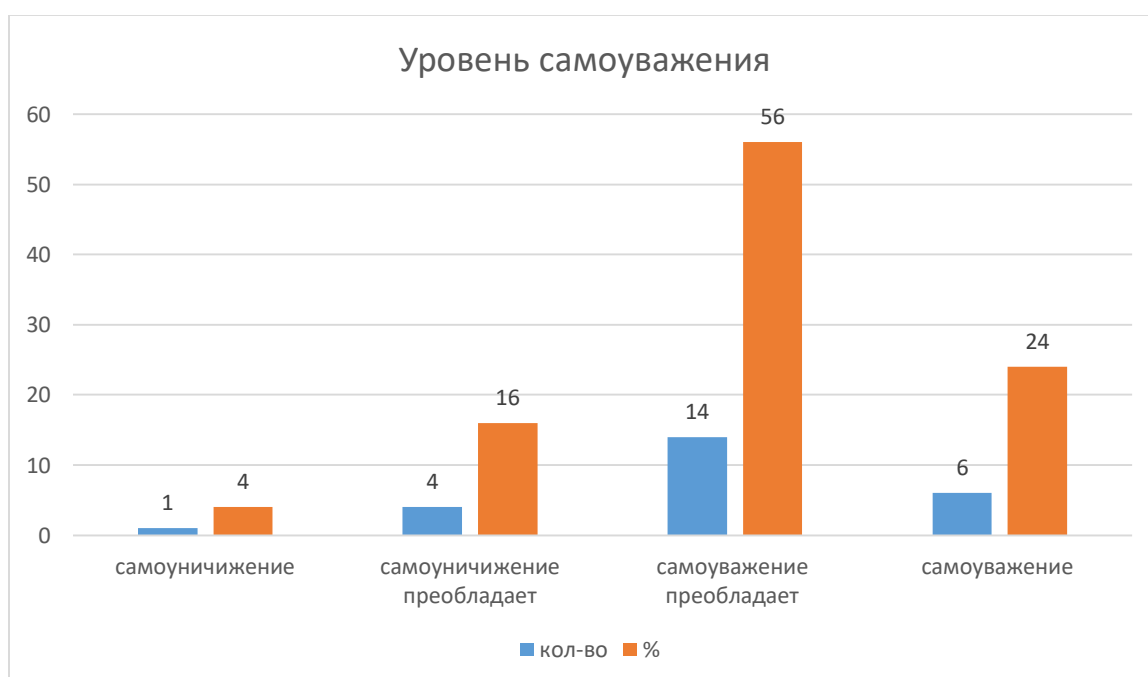
Рисунок 2 – Результаты диагностики особенностей Я-концепции по методике Е. Пирса, Д. Харриса

Проанализировав данные рис. 2, можно сказать, что 2 человека (8%) обладают чрезвычайно высоким уровнем самооотношения, что может означать защитную реакцию на происходящее вокруг. В группе 1 человек с очень высоким уровнем (4%). 2 человека (8%) обладают высоким уровнем самооотношения. Эти студенты проявляют большой интерес к своей личности, уверены в своих силах и высоко ценят свои способности. Им также нужна оценка со стороны, от сверстников и значимых взрослых, они стремятся к общению, умеют устанавливать и поддерживать контакты.

У большинства студентов средний уровень самооотношения – 10 человек (40%). Это указывает на адекватную адаптацию студента к среде, но возможны тревожность или конфликты с группы.

Низкое самооотношение, что неблагоприятно, выявлено у 7 подростков (28%). Чрезвычайно низкий уровень у 3 человек (12%). Эта группа подростков не заинтересована в понимании своей личности, развитии своих способностей, возможны проблемы в поведении и самоконтроле. Также характерно самоотвержение, ожидание низких оценок от других.

При анализе данных, полученных в результате проведения методики шкала М.Розенберга – тест на самоуважение, были выявлены показатели, представленные ниже (рисунок 3).



### Рисунок 3 – Результаты диагностики самоуважения по шкале

М. Розенберга

Анализ результатов исследования уровня самоуважения подростков по методике М. Розенберга, показанных на рис. 3 и в таблице 2.3 (приложение 2), показал, что в группе 1 человек (4%) с самым низким уровнем самоуважения (самоуничижением). У 4 человек (16%) самоуничижение преобладает над самоуважением, низкий уровень самоуважения связан с неправильной расстановкой приоритетов, в этом случае человек не осознает свои истинные потребности, не ищет дополнительных возможностей для самореализации.

У большинства студентов, 14 человек (56%) преобладает самоуважение, такие люди могут адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, соглашаться с тем, что они неправы, сохранять уважение в случае неудач, но иногда склонны заниматься длительным «самобичеванием», что не смогли предпринять что-то или предугадать.

Наивысший уровень самоуважения наблюдается у 6 человек (24%), они уважают себя как человека, профессионала и делают все, чтобы и дальше уважать себя: развиваться, духовно и интеллектуально совершенствоваться, интеллектуально и в сфере взаимоотношений, умеют учиться на ошибках и в сложных ситуациях. Это норма, к которой нужно стремиться.

Таким образом, самооценку студентов можно характеризовать как неустойчивое и подвижное образование психики, она может меняться под влиянием окружающих факторов. Это значит, что студенты, которые сейчас находятся в норме, могут перейти в группу риска, обладающую неадекватной самооценкой. Полученные результаты указывают на необходимость проведения комплексной работы, направленной на формирование адекватной самооценки у студентов, что позволит им соотносить свои личностные характеристики и поведение в соответствии с реальными, а не идеальными условиями окружающей действительности.

## **2.2. Реализация программы по формированию адекватной самооценки у подростков**

Цель программы: формирование адекватной самооценки.

Задачи программы:

1. Формирование позитивного “Образа Я”.
2. Формирование навыков уверенного поведения.
3. Осознание участниками качеств своей личности.

В общем понимании самооценка является элементом личности, в своей структуре содержит образы “Я-реальное”, “Я-идеальное”, “Я-зеркальное”, результаты их сопоставления и отношение к ним. Она является рефлексивным компонентом сознания и выполняет регуляторную функцию. Важный аспект в формировании самооценки подростка – оценки со стороны сверстников и значимых взрослых.

Идея, согласно которой успех, независимо от сферы деятельности, соотносится с наличием у человека положительной самооценки была подтверждена многочисленными исследованиями, поэтому очень большое значение имеет ее формирование на подростковом этапе. В формировании положительной самооценки ребенка в детстве играет важную роль отношение родителей и педагогов к нему.

Работа по формированию адекватной самооценки необходима всем, так как и заниженные и завышенные результаты уровня самооценки и общего самоотношения убеждают в необходимости разработки и реализации программы. Программа была разработана с целью нормализации самооценки старших подростков.

В данной программе главным методом работы по формированию адекватной самооценки подростков является психологический тренинг. Использовалась групповая форма работы, а методы – групповая дискуссия, ситуационно-ролевые игры, мозговой штурм, мини-лекция, продуктивно-

творческая деятельность, психотерапевтические методы, приемы и техники тренинга направлены на когнитивное и аффективное познание себя, развитие коммуникативных способностей и навыка саморефлексии.

Способствовать раскрытию личности подростка и развитию уверенности помогало создание ситуаций успеха в безопасной психологической среде тренинга.

Ожидаемый результат: развитие у подростков навыков саморефлексии, ценностного отношения к своей личности, самоуверенности, коммуникативных способностей, понимание и принятие других людей, формирование позитивного “Образа Я”, адекватной самооценки; снятие стресса от нахождения в группе, снижение уровня агрессии и конфликтности.

Методы работы: групповая дискуссия, ситуационно-ролевые игры, мозговой штурм, мини-лекция, продуктивно-творческая деятельность, психотерапевтические методы.

Программа рассчитана на 8 занятий по 1,5 часа. Предусмотрена на 2 месяца с частотой встреч один раз в неделю. Целевая аудитория программы – обучающиеся старшего подросткового возраста в количестве 18-25 человек.

Каждая встреча включает приветствие, психологическую разминку, основную часть, рефлексивную часть и прощание.

При проведении программы формирования адекватной самооценки у старших подростков мы будем руководствоваться следующими принципами:

- принцип конфиденциальности – информация, полученная в процессе тренинга, не разглашается после его окончания;
- принцип соответствия заявленных целей тренинга его содержанию – сохранение содержания работы тренером, его невмешательство в структуру и намеченный ход тренинга;
- принцип ненанесения ущерба – предотвращение нанесения ущерба участникам группы от ведущего, а также одним участником другому;
- принцип гуманизма – безусловно положительное отношение к участникам тренинга, уважение к их личности и индивидуальности;

– принцип ответственности – психолог высшей ценностью ставит здоровье участников и делает все, чтобы его сохранить.

Ниже мы опишем занятия программы. Первое занятие будет описано подробно, как пример, остальные кратко, полная Программа представлена в Приложении 3.

План проведения программы формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Занятие 1. “Знакомство”.

Цель: установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 1. “Снежный ком”.

Цель: знакомство группы.

Инструкция: первый человек называет свое имя. Второй человек называет имя первого, затем свое. Третий – имя первого, второго, свое.

Упражнение 2. “Выработка правил”.

Цель: выработать и принять правила тренинга

Инструкция: участники делятся на 2 команды, каждая составляет правила тренинга и записывает их на ватмане, затем оба ватмана дополняются и вывешиваются на видное место.

Упражнение 3. “Беседа на тему самооценки и ее значения”.

Цель: Ознакомиться с основными понятиями, актуализировать знания участников, создать проблемную ситуацию для самоанализа.

Инструкция: ведущий спрашивает кто что знает о самооценке, затем после ответов кратко рассказывает о понятии самооценка, о ее видах, о том, как она формируется. Задаются вопросы как самооценка влияет на жизнь, что от нее зависит, вопрос: какая у тебя самооценка.

Упражнение 4. “Фигурные построения”.

Цель: Формирование уверенного поведения и умения взять на себя ответственность в общей работе.

Инструкция: Участники хаотично перемещаются по помещению, по

команде ведущего закрывают глаза и пытаются выстроиться в определенную фигуру, обозначенную заранее (круг, квадрат, звезда). Когда построение закончено участники открывают глаза и смотрят что получилось.

Упражнение 5. “Прощание”.

Цель: Вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю

Инструкция: Участники группы по кругу имеют возможность высказать мнение, чем им понравилось или не понравилось первое занятие; можно также обратиться с репликой непосредственно к кому-либо из группы или к ее руководителю.

Занятие 2. “Какой я”.

Цель: Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим урокам, способствовать самоанализу участников, прояснение Я-концепции.

Упражнение 1.” Девизы”.

Цель: Формирование более полного представления о каждом участнике.

Упражнение 2. Игра “Выведи из окружения”

Цель: Создание доверия, тренировка управленческих навыков, умение подчиняться, искусство управление временем, навыки эффективной работы в команде.

Упражнение 3. «Я – это ...» «Какой я?»».

Цель: Расширение представлений о себе.

Упражнение 4. “Одно слово для выражения ощущений”.

Цель: Получение обратной связи.

Занятие 3. “Самооценка”.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Формула моей личности».

Цель: Развитие навыков самоанализа.

Упражнение 2. «Твои достоинства».

Цель: Упражнение направлено на повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Маленькие успехи».

Цель: Осознание участниками своих заслуг и актуализация ситуаций успеха.

Упражнение 4. «Оценка».

Цель: Обратная связь в конце занятия.

Занятие 4. «Движемся к цели».

Цель: формирование стратегии достижения поставленных целей, оптимизация самооценки

Упражнение 1. «Летающие имена».

Цель: Разминка, активизация внимания.

Упражнение 2. «Ресурсы».

Цель: Поиск личностных ресурсов.

Упражнение 3. «Лестница желаний».

Цель: Осознание своей цели и способов ее достижения.

Упражнение 4. «Аплодисменты».

Цель: Завершение дня на положительной ноте.

Занятие 5. «Эмоции в нашей жизни»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, знакомство с эмоциями и чувствами, умением их конструктивно выражать.

Упражнение 1. «Хлопки по коленям».

Цель: Активизация внимания, снятие напряжения.

Упражнение 2. «Скульптор и глина».

Цель: развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства

Упражнение 3. «Угадай эмоцию».

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, способности к невербальному общению.

Упражнение 4. Рефлексивный анализ тренингового занятия.

Занятие 6. «Мастерская решений».

Цель: анализ сущности конфликтов, влияния их на самооценку, причин их возникновения и путей конструктивного разрешения.

Упражнение 1. «Хэлло, бонжур, здоровеньки булы».

Цель: Создание позитивного заряда и настрой участников группы на активную индивидуальную и коллективную работу.

Упражнение 2. «Встреча на узком мостике».

Цель: демонстрация различных стратегий поведения конфликте: конкуренция, сотрудничество, компромисс, приспособление.

Упражнение 3. Ролевая игра «Конфликты».

Цель: Познакомиться со стратегиями поведения и методами выхода из конфликта.

Упражнение 4. «Гвалт».

Цель: Демонстрация эффекта избирательности восприятия, тренировка умения учитывать этот эффект, выделять нужное из общего потока аудиоинформации.

Упражнение 5. Рефлексивный анализ тренингового занятия.

Занятие 7. «Самоконтроль».

Цель: формирование умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, обретение уверенности в себе.

Упражнение 1. «Кто тебя окружает?».

Цель: Развитие внимания и памяти, разминка.

Упражнение 2. «Запретные слова».

Цель: Развитие произвольного поведения, находчивости, быстроты реакции.

Упражнение 3. «Мне удастся».

Цель: Формирование уверенности в себе, навыков самопрезентации.

Упражнение 4. «Ты меня уважаешь?».

Цель: Получение обратной связи участниками в конце тренингового дня.

Занятие 8. “Заключительное”.

Цель: оптимизация самооценки подростков, подведение итогов тренинговой работы.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...».

Цель: Активизация процесса самопознания и познания друг друга.

Упражнение 2. «Я в будущем».

Цель: осознание полученного опыта и его значимости для будущего.

Упражнение 3. «Связующая нить».

Цель: Формирование чувства собственной значимости.

Упражнение 4. «Первые впечатления».

Цель: Возможность отследить те изменения, которые произошли в участниках и в их восприятии группы за время тренинга, получение обратной связи.

Итак, для того чтобы сформировать адекватную самооценку у старших подростков мы разработали программу, которая направлена на развитие у подростков навыков саморефлексии, ценностного отношения к своей личности, самоуверенности, коммуникативных способностей, понимание и принятие других людей, формирование позитивного “Образа Я”, адекватной самооценки; снятие стресса от нахождения в группе, снижение уровня агрессии и конфликтности.

### **2.3. Анализ результатов итогового эксперимента и рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки у подростков**

Для того, чтобы проверить действенность программы формирования адекватной самооценки у старших подростков мы провели повторную диагностику самооценки по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами “До” и “После” реализации программы.

Результаты контрольного эксперимента по методике изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева) представлены на рисунке 4.

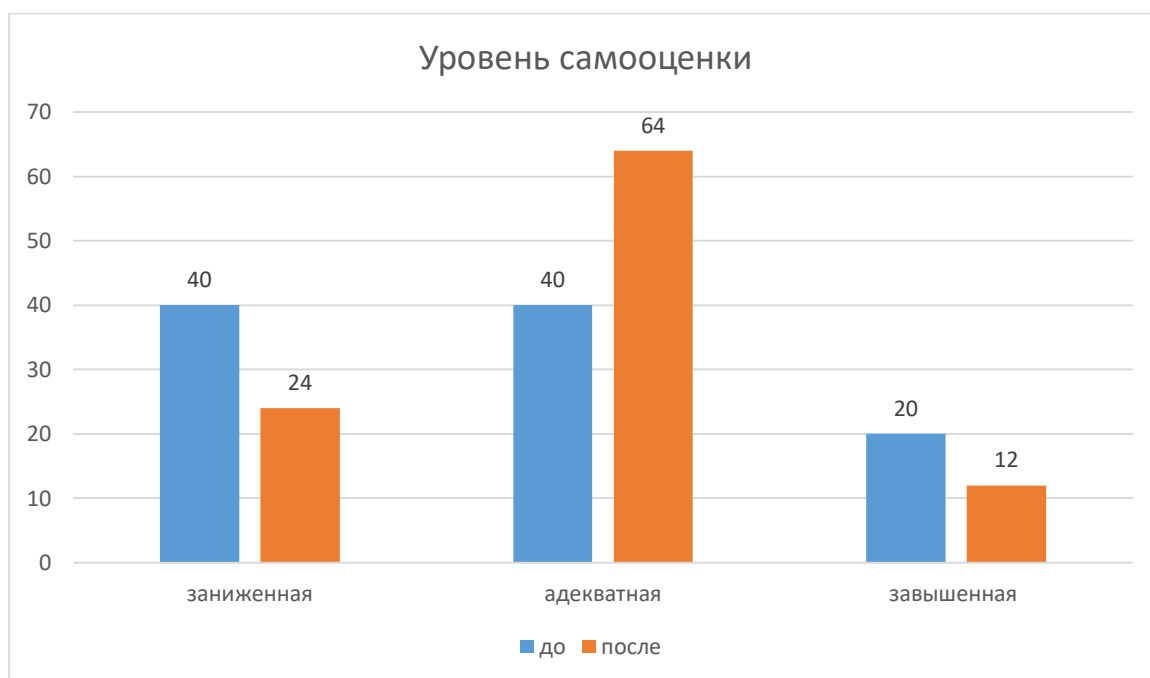


Рисунок 4 – Результаты диагностики общей самооценки (Г.Н.Казанцева) до и после реализации программы формирования

Адекватный уровень самооценки составил 64% (16 человек), это больше на 24% чем до реализации программы. Низкий уровень остался снизился на 16% (6). Высокий уровень самооценки составил 12% (3 человек), это на 8% ниже, чем до реализации программы.

Можно сделать вывод, что подростки научились оценивать свои возможности и результат деятельности, личностный потенциал и личностные качества, ставить достижимые цели, принимать критику и адекватно реагировать на чужое мнение.

Результаты контрольного эксперимента по методике изучения особенностей Я-концепции (Е.Пирс, Д.Харрис) представлены на рисунке 5.

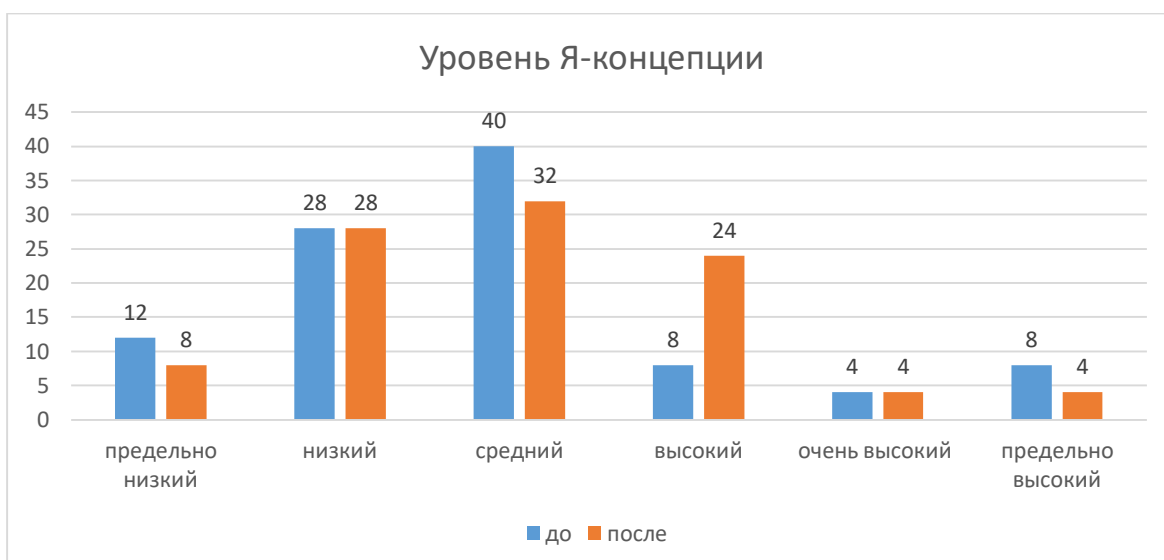


Рисунок 5 – Результаты диагностики особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис) до и после реализации программы формирования

Как видно на рисунке 5 в результате формирующего эксперимента уровень Я-концепции в группе изменился: предельно низкий уровень составил 8% (2 человека), это меньше первичной диагностики на 4 %; низкий уровень остался на том же уровне 28% (7 человек); средний уровень составил 32% (8 человек), он снизился на 18%; высокий уровень составляет 24% (6 человек), это на 16% больше чем до реализации программы; очень высокий уровень не изменился и составил 4%; предельно высокий уровень составил 4% (1 человек), это на 2% меньше чем до реализации программы. Произошло увеличение количества учеников с высоким, оптимальным, уровнем самооотношения (40%). Крайние показатели снизились на 8%.

Можно сказать, что у подростков начали появляться такие навыки как самоанализ, саморефлексия, самопознание, появился интерес к себе и к окружающим, проявляются способности к направленному саморазвитию.

Результаты контрольного эксперимента по методике шкала М. Розенберга – тест на самоуважение представлены на рисунке 6.

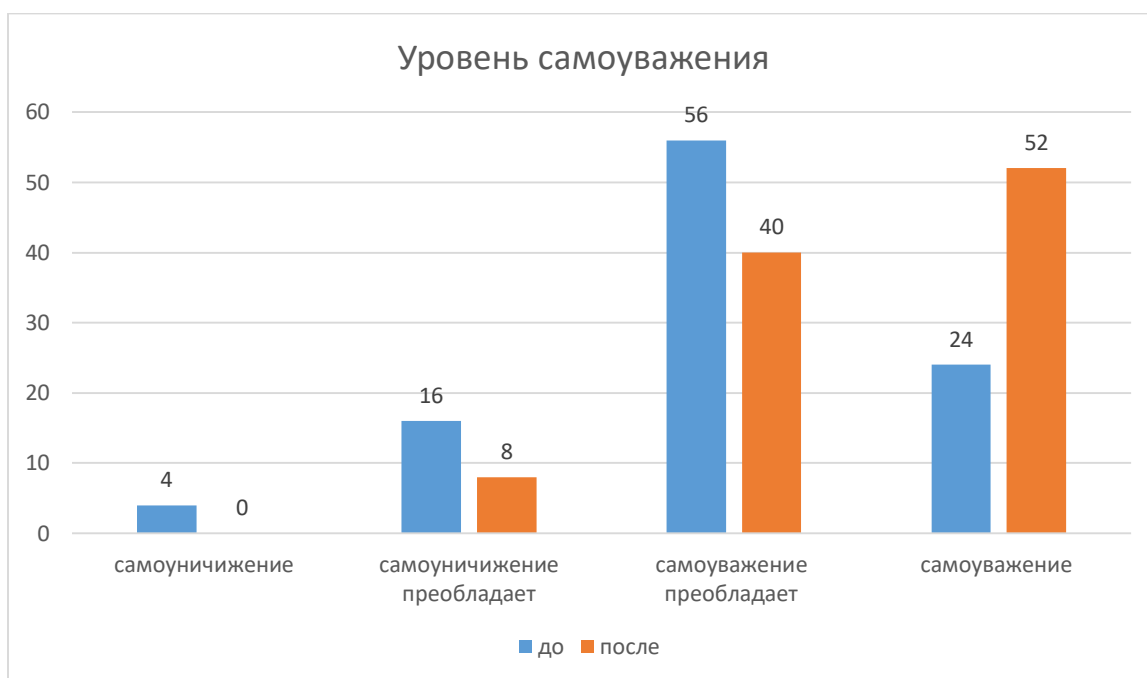


Рисунок 6 – Результаты диагностики самоуважения по шкале М. Розенберга до и после реализации программы формирования

Согласно рисунку 8 такой уровень самоуважения как самоуничижение изменился и составил 0%; самоуничижение преобладает у 8% испытуемых (2 человека), это ниже прошлой диагностики на 8%; самоуважение преобладает у 40% испытуемых (10 человек), что ниже уровня прошлой диагностики на 16%; самоуважение продиагностировано у 52% испытуемых (13 человек) и этот показатель вырос на 28%.

В результате повысился уровень самоуважения в классе на 28%, а самоуничижение уменьшилось на 8%.

Можно заключить, что подросткам стало легче принимать решения, брать ответственность за результат, быть уверенными в своих силах и возможностях, не бояться перемен переживать неуспех как ценный опыт.

Таким образом, в результате проведения повторной диагностики самооценки подростков можно сказать, что завышенный уровень самооценки снизился с 56% (14 человек) до 40% (10 человек), уровень самоуважения поднялся с 24% (6 человек) до 52% (13 человек), это значит, что степень

адекватности самооценки старших подростков после проведения программы формирования стала выше.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей самооценки, самоуважения и общего самоотношения у старших подростков. Так, у испытуемых с неадекватным самоотношением и с неадекватной самооценкой, как части общего самоотношения, произошли изменения в показателях в сторону адекватности. Эти подростки стали объективнее себя оценивать, они знают свои сильные и слабые стороны, умеют идти на контакт, уважают себя как личность. Из сформированных качеств можно выделить уверенность в себе, ответственность, решительность.

На основании проведенного формирующего эксперимента мы можем разработать ряд рекомендаций для родителей и педагогов подросткового возраста, направленных на то, чтобы дети почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

Для повышения самооценки у подростков родителям можно использовать способы переключения негативных чувств:

Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

Смоделировать выход из ситуации. Нужно помнить, что подросток пытается адаптироваться к новой жизни своим индивидуальным путем. И хотя в этот период подросток хочет почувствовать себя взрослым, неблагоприятно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал таковым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственном индивидуальном темпе.

Так же необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение в подростковом возрасте:

- Принимать активное участие в жизни семьи;
- Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;
- Интересоваться проблемами отрока, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
- Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
- Иметь представление о подростковом этапе в жизни ребенка;
- Уважать право ребенка на собственное мнение;
- Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к подростку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом.

При неблагоприятных отношениях между родителями не следует переносить их личные проблемы на отношения со своими детьми. Необходимо помнить, что в связи со своими возрастными особенностями ребенку и так нелегко; следует решать проблемы, стараясь не вовлекать молодого человека в родительские распри. Родителям необходимо пользоваться теми словами, которые работают на развитие положительной оценки и формируют уверенность ребенка в себе. Слова и фразы, поддерживающие ребенка:

- Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
- У тебя все получится!
- Что ты думаешь по этому поводу?
- Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
- Я горжусь тобой!
- Я рад твоей помощи.
- Спасибо тебе.
- Хорошо, благодарю тебя.
- Я рад, что ты в этом участвовал.
- Все идет прекрасно!
- Здорово, замечательно.
- Я верю в тебя.

- Все мы люди и все мы совершаем ошибки.
- В конце концов исправляя свои ошибки, ты тоже учишься. Поведение и действия, поддерживающие ребенка:
  - Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
  - Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.
  - Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех. Так же необходимо избегать те фразы, которые могут неблагоприятно сказаться на коррекции самооценки. Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:
    - Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.
    - Ты мог бы постараться сделать лучше.
    - Ты с этим не справишься.
    - Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
    - Ты бессовестный!
    - Ты плохой ребенок!
    - Ты ничего не понимаешь.
    - Я тебя больше не люблю.

Педагогам следует помнить, что дети с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач.

При заниженной самооценке ребёнок чрезмерно неуверен в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде ученика: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Учителям следует использовать перечисленные подходы к работе, которые могут помочь им в формировании адекватной самооценки учащихся:

- Принимайте ученика таким, какой он есть, учитывая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.), тип семейного воспитания, соматический статус.

- Создайте ребенку ситуацию успеха, в которой он может проявить себя (на уроке и во внеурочное время).

- Стимулируйте познавательную активность ребёнка положительными подкреплениями.

- Поощряйте ребенка в высказывании своих мыслей, желании задавать вопросы. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос ученика и обязательно ответить. В этом проявляется уважение к ученикам, и они это очень ценят.

- Формируйте у ребёнка критичное отношение к своим поступкам, прививайте ему ответственность за свои действия.

- Учитывайте зону ближайшего развития ребёнка.

- Поощряйте и стимулируйте ученика за реальные, пусть даже небольшие достижения.

- Помните, ребёнок верит взрослому, постарайтесь стать для него значимым, дайте ему возможность поверить в свою ценность и уникальность.

Педагогам необходимо помнить, что существуют личные права, которыми могут пользоваться дети, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов. И при неадекватно низкой самооценке можно дать следующие рекомендации.

Дети имеют право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждение;
- Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;

- Говорить: «Нет, спасибо», «извините, нет»;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- Побывать одному, даже если другим хочется вашего общества;
- Иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или избирать другой образ действия;
- Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает. Дети не обязаны:
- Быть безупречным на все 100%;
- Следовать за толпой;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим собой;
- Выбиваться из сил ради других;
- Чувствовать себя виноватым за свои желания;
- Мириться с неприятной ситуацией;
- Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- Делать больше, чем вам позволяет время;
- Делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.

Таким образом, на основании проведённого формирующего эксперимента были разработаны и предложены психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам подросткового возраста. Рекомендации направлены на то, чтобы подростки почувствовали доверие и уважение к

своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

### **Выводы по второй главе.**

Самооценку студентов можно характеризовать как неустойчивое и подвижное образование психики, она может меняться под влиянием окружающих факторов. Это значит, что студенты, которые сейчас находятся в норме, могут перейти в группу риска, обладающую неадекватной самооценкой. Полученные на констатирующем этапе результаты указывают на необходимость проведения комплексной работы, направленной на формирование адекватной самооценки у студентов, что позволит им соотносить свои личностные характеристики и поведение в соответствии с реальными, а не идеальными условиями окружающей действительности

Была разработана программа по формированию адекватной самооценки у подростков. Цель программы: формирование адекватной самооценки. Задачи программы: формирование позитивного “Образа Я”; формирование навыков уверенного поведения; осознание участниками качеств своей личности.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей самооценки, самоуважения и общего самоотношения у старших подростков. Так, у испытуемых с неадекватным самоотношением и с неадекватной самооценкой, как части общего самоотношения, произошли изменения в показателях в сторону адекватности. Эти подростки стали объективнее себя оценивать, они знают свои сильные и слабые стороны, умеют идти на контакт, уважают себя как личность. Из сформированных качеств можно выделить уверенность в себе, ответственность, решительность.

На основании проведённого формирующего эксперимента мы разработали ряд рекомендаций для родителей и педагогов подросткового возраста, направленных на то, чтобы дети почувствовали доверие и уважение

к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

Для повышения самооценки у подростков родителям можно использовать способы переключения негативных чувств:

Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

Смоделировать выход из ситуации. Нужно помнить, что подросток пытается адаптироваться к новой жизни своим индивидуальным путем. И хотя в этот период подросток хочет почувствовать себя взрослым, неблагоприятно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал таковым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственном индивидуальном темпе.

Рекомендации направлены на то, чтобы подростки почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

## **Заключение**

На сегодняшний день в современном обществе существует острая необходимость в более углубленном воспитании подростка и формировании его социализированной к внешним изменениям и меняющимся условиям,

личности. Поэтому специалистами проводятся неоднократные исследования особенностей формирования личности подростка и ее особенностей на разных этапах взросления. Рассматриваемый в работе подростковый возраст – это период формирования у личности подростка новых аспектов, как психологических, так физических и интеллектуальных.

Самооценка – это отношение к своему собственному «Я», принятие и уважение своей личности. Самооценка является ядром формирования личности человека и его мировосприятия. Поэтому важно, чтобы с ранних лет у личности происходило формирование адекватной самооценки, которая отвечает за стиль поведения подростка, отношение к себе и окружающим, самостоятельные решения, динамику развития личности.

Подростковый возраст – это время, когда представление человека о себе зависит от оценки окружающих: одноклассников или компании друзей. Чем больше положительных мнений о подростке, тем выше поднимается уровень его самооценки и наоборот.

У подростков существует 3 вида самооценки: адекватная, высокая и низкая. Результаты, к которым стремится подросток обусловлены типом его самооценки.

Первым педагогическим условием формирования адекватной самооценки подростков выступает создание ситуации успеха. Ситуация успеха – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат ситуации организованной учителем.

Вторым педагогическим условием выступает применение технологий сотрудничества (работа в парах сменного состава). Данная технология предполагает построение учебно-воспитательного процесса в современной школе, основанного на использовании методов, приёмов и форм работы, которые стимулируют во взаимодействии со взрослым и сверстниками активность, инициативность, самостоятельность, творчество, коммуникативность.

Третьим педагогическим условием выступает индивидуальное оценивание достижений учащихся в процессе учебной деятельности, основанное на индивидуальном подходе.

Четвертым условием является учет гендерных особенностей подростков, так как именно в этом возрастном периоде наиболее отчетливо проявляются особенности мышления подростков, обусловленные половыми различиями.

На констатирующем этапе самооценку студентов можно характеризовать как неустойчивое и подвижное образование психики, она может меняться под влиянием окружающих факторов. Это значит, что студенты, которые сейчас находятся в норме, могут перейти в группу риска, обладающую неадекватной самооценкой. Полученные результаты указывают на необходимость проведения комплексной работы, направленной на формирование адекватной самооценки у студентов, что позволит им соотносить свои личностные характеристики и поведение в соответствии с реальными, а не идеальными условиями окружающей действительности.

Была разработана программа по формированию адекватной самооценки у подростков. Цель программы: формирование адекватной самооценки у подростков.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей самооценки, самоуважения и общего самоотношения у старших подростков. Так, у испытуемых с неадекватным самоотношением и с неадекватной самооценкой, как части общего самоотношения, произошли изменения в показателях в сторону адекватности. Эти подростки стали объективнее себя оценивать, они знают свои сильные и слабые стороны, умеют идти на контакт, уважают себя как личность. Из сформированных качеств можно выделить уверенность в себе, ответственность, решительность.

На основании проведённого формирующего эксперимента мы разработали ряд рекомендаций для родителей и педагогов подросткового

возраста, направленных на то, чтобы дети почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

## **Библиографический список**

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учебное пособие / В. А. Аверин. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург : Михайлова В. А., 2018. – 379 с.
2. Байдин Д. В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков / Д.В. Байдин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 11–15.
3. Бессонова О. А. Моделирование процессов формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе / О. А. Бессонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 231–235. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75047.htm>.
4. Большой психологический словарь / под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2015. – 672 с.
5. Бондаренко Н. Я. Роль самооценки в формировании личности подростка / Н. Я. Бондаренко // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2017. – № 2. – С. 101–105.
6. Вишневская Г. В. Моделирование самообразовательной деятельности студентов-заочников в процессе дистанционного изучения иностранного языка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2012. №2 (Февраль). С. 41–45.
7. Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с.
8. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 399 с.
9. Гасанова Д. И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков : монография / Д. И. Гасанова, З. М. Баджаева. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 129 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html>
10. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – Москва : Юрайт, 2018. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-4805-9.

11. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник ЮУрГУ. – 2023. – №1. – [URL:https://cyberleninka.ru/article/n/metodmodelirovaniya-v-sotsialnoy-psihologii](https://cyberleninka.ru/article/n/metodmodelirovaniya-v-sotsialnoy-psihologii)

12. Долгова В. И. Формирование самооценки у детей старшего дошкольного возраста / В. И. Долгова, О. И. Кузнецова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 65–72. – URL: <http://ekoncept.ru/2016/56977.htm>

13. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Гладышев Д. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №5 (135). С. 267-272.

14. Долгова В. И., Кошелева А. А. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.

15. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 31. С. 91-95.

16. Долгова В.И. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации / В. И. Долгова, С. Ю. Киселева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 103–109. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56982.htm>. (дата обращения : 22.02.2024).

17. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. М. : Генезис, 2015. 376 с.

18. Захарова А. В., Андрушенко Т. Ю. Исследования самооценки младшего школьника в учебной деятельности / А. В. Захарова, Т. Ю. Андрушенко // Вопросы психологии. – Москва : Педагогика, 2019. – №4. – 90 с.

19. Зинько Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки подростков / Е. В. Зинько // Вестник московского университета. – 2019. – №3 (14). – С. 35–37.

20. Зубова Л. В., Назаренко Е. В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. 190 с.

21. Зубова Л. В., Назаренко Е. В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. 190 с.

22. Иванова Л. В., Буранова Н. П. Модель психологической готовности к школьному обучению у старших дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 41–45.

23. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 444 с.

24. Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности младших подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) // В. С. Мерлин и современная психология: наука, образование, практика: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции; Ф. В. Дериш (отв. ред). Пермь : Пермский гос. гуманитарно-пед. ун-т, 2015. С. 56–58.

25. Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности младших подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) // В. С. Мерлин и современная психология: наука, образование, практика: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции; Ф. В. Дериш (отв. ред). Пермь : Пермский гос. гуманитарно-пед. ун-т, 2015. С. 56–58.

26. Коломинский Я. Л. Человек: психология : Кн. для учащихся ст. классов / Я. Л. Коломинский. – 2-е изд., доп. – Москва : Просвещение, 2016. – 223 с.

27. Кондратьева О. А., Соколова В. Е. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 16–20.

28. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая. СПб. : Питер, 2006. 1096 с.
29. Кравченко А. И. Родителям о подростках, и подросткам о родителях / А. И. Кравченко. – Москва : Изд-во «Русское слово – учебная книга», 2022. – 178 с. – ISBN отсутствует.
30. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 940 с.
31. Кураев Г. А. Возрастная психология: Курс лекций / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2017. – 146 с. – URL: [http://pedlib.ru/Books/2/0466/2\\_0466-162.shtml](http://pedlib.ru/Books/2/0466/2_0466-162.shtml) (дата обращения : 23.03.2024).
32. Масгутова С. К. Психологическая помощь детям в экстремальной ситуации / С. К. Масгутова // Активные методы в работе школьного психолога: сборник научных трудов. – Москва : Научно-исследовательский институт общей и педагогической психологии, 2020. – С. 135–141.
33. Молчанова О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта: Наука, 2020. – 392 с.
34. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2014. – 453 с.
35. Никитинская М. И. Психологические особенности идеалов подростков и старших школьников / М. И. Никитинская // Советская педагогика. – 2016. – №11. – URL: [http://lib100.com/book/common\\_psychology/problems\\_formirovaniya\\_lichnosti/html/?page=178](http://lib100.com/book/common_psychology/problems_formirovaniya_lichnosti/html/?page=178)
36. Никулина И. Н. Развитие самооценки школьников с нарушениями зрения: учебно-методическое пособие / И. Н. Никулина. – Санкт-Петербург : КАРО, 2018. – 192 с.
37. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. – Москва : Академический Проект, Альма Матер, 2016. – 256 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/60021.html> (дата обращения : 13.02.2024).

38. Петровский А. В. Теоретическая психология / А. В. Петровский. – Москва : Новая школа, 2016. – 485 с.
39. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом / Н. В. Пирожкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 221–225. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75045.htm>.
40. Польшина М. А. Самооценка как фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т.20. С. 71–76.
41. Полякова М. В. Концепты теории воспитания : практ.-ориентир. моногр. / М. В. Полякова. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2020. – 172 с. – ISBN 978-5-8050-0368-5.
42. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 304 с. – ISBN отсутствует.
43. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин; пер. с англ. В. Квиткевич, Ю. Мирончик. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 816 с.
44. Рахманкулова С. А. Самооценка подростка и стиль объяснения событий родителям / С. А. Рахманкулова // Известия Саратовского университета. – № 1. – Т. 11. – 2011. – С. 84–88.
45. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2022. – 656 с. – URL: [http://sbiblio.com/biblio/archive/rean\\_psi/10.aspx](http://sbiblio.com/biblio/archive/rean_psi/10.aspx) (дата обращения :07.03.2024).
46. Реан А.А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 288 с.
47. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение / Л. А. Регуш. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 320 с.
48. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие / Е. И. Рогов. – Москва : Юрайт, 2022. – 412 с.

49. Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах / А. М. Руденко. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 379 с.
50. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой/ Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси, 2019. – 288 с. – URL: [http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from\\_page=100](http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from_page=100) (дата обращения : 23.03.2024).
51. Слотина Т. В. Психология личности : Учебное пособие. СПб. : Питер, 2008. 304 с.
52. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2018. – 208 с. – ISBN 978-5-4263-0028-6.
53. Чаморро-Премюзик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Чаморро-Премюзик Т. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 266 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/41468.html>
54. Garneau J. Et Larivey M. Les émotions, source de vie. Couverture. Jean Garneau, Gaétane La Plante, Michelle Larivey. ReD éd., 2020. 261 p.
55. Luneau S., Duclos G. Construire l'estime de soi au primaire, Premier cycle, vol. 1. Youri: de la sécurité à la confiance. Montréal (Québec): Les éditions de l'Hôpital Sainte Justine, 2018. 121 p.
56. Mummendey H.D. Psychologie des «Selbst». Theorie, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Göttingen: Hogrefe, 2006. 325 s.

Методики диагностики самооценки у старших подростков

### **Методика изучения общей самооценки (Г.Н. Казанцева)**

Цель: диагностика уровня самооценки личности.

Тест состоит из 20 вопросов. Раздаются бланки и читается инструкция: “Перед Вами некоторые положения. Вам нужно поставить напротив каждого из них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь”.

Текст опросника:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10. Результат от –10 до –4 – свидетельствует о низкой самооценке; от –3 до +3 – об адекватной самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

### **Методика изучения особенностей Я-концепции (Е.Пирс, Д.Харрис)**

Цель: исследование особенностей «Я- концепции» подростков.

Шкала представляет собой личностный опросник из 90 вопросов, предназначенный для испытуемых 12—17 лет. Авторы — Е. Пирс и Д. Харрис.

Дополнения, адаптация и нормирование на отечественной выборке осуществлены А. М.

Прихожан в 2003 г. Методика содержит 9 факторов а также общий показатель Я- концепции.

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся.

После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию: ”На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: «Верно», «Скорее верно, чем неверно», «Скорее неверно, чем верно» и «Неверно». Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово «Верно». Если согласен,

но не полностью, подчеркни ответ «Скорее верно, чем неверно». Если скорее не согласен, подчеркни ответ «Скорее неверно, чем верно». Если совершенно не согласен, подчеркни ответ «Неверно». Не думай долго над ответом.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто можешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь. Запомни: нельзя давать несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд”.

Затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции - 25–30 мин.

Форма опросника:

Фамилия, имя. Школа. Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Дата проведения. Время проведения \_\_\_\_\_

Инструкция:

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека.

Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества.

Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово «ВЕРНО». Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ «скорее верно, чем неверно». Если скорее не согласен, подчеркни ответ «скорее неверно, чем верно». Если совершенно не согласен, подчеркни ответ - «НЕВЕРНО».

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов.

Отвечая на вопросы, ты просто можешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд. Теперь начинай работать.

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивый.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкий.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я сильный .
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются ко мне.
20. Обычно я люблю все делать по-своему. 21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.

27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительный.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокоен.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлив.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть,
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним.
46. У меня красивые волосы.
47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать.
48. Я хотел бы быть другим.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.

53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлив .
58. У меня много друзей.
59. Я веселый.
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активен, бодр, деятелен.
64. Я часто ввязываюсь в драку.
65. Сверстники – мальчики – уважают меня.
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжий.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учил.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь девочкам.
79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.

- 82. У меня хорошая фигура.
- 83. Нередко я хвастаюсь.
- 84. Я редко испытываю страх.
- 85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
- 86. На меня можно положиться.
- 87. У меня плохой характер.
- 88. Я часто думаю о плохом.
- 89. Мне часто хочется плакать.
- 90. Я хороший человек.

Обработка результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» (обозначаются в

ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).

2. Выявляется тенденция к социальной желательности ответов.

3. Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом.

Шкала социальной желательности:

Варианты ответов	Пункты шкалы
«+»	6,24,25,42,60,62,72
«-»	15,53,83

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале, следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т. п.).

4. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую

удовлетворенность собой, позитивность самооотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом. Совпадение с ключом - 1 балл.

Ключ:

1.-	23.-	46.+	69.-
2.+	26.-	47.+	70 -
3.-	27.+	48 -	71.+
4.-	28 +	49.+	73. -
5.+	29.-	50.-	74.-
7.-	30.-	51.-	75 -
8.-	31.+	52 -	76.+
9.-	32 +	54.+	77.-
10+	33 +	55 -	78 +
11.-	34.+	56.+	79.+
12.-	35.-	57.-	80.+
13.+	36.-	58.+	81.+
14.-	37.+	59.+	82.+
16.-	38.-	61.+	84.+
17.+	39.+	63.+	85.-
18.+	40.+	64.-	86.+
19.+	41.+	65.+	87.-
20.+	43.-	66.+	88-
21.+	44.+	67 -	89-
22 -	45 -	68 +	90+
1.-	23.-	46.+	69.-
2.+	26.-	47.+	70 -

Полученный результат записывается в графе «Сб» (сырой балл).

Данные переводятся в стенайны (стандартную девятку), в соответствии с которым определяется уровень самооотношения, выделяется 5 уровней самооотношения.

Уровень самооотношения:

Количество баллов	Стенайн	Уровень
0—19	0—19	0—19
20—33	20—33	20—33
34—45	34—45	34—45
46—51	46—51	46—51
52—57	52—57	52—57
58—62	58—62	58—62

63—68	63—68	63—68
69—75	69—75	69—75
Более 75	Более 75	Более 75

Стенайн записывается в графе «Ст». Уровень самооотношения — в графе «УС».

Значение уровней самооотношения:

I уровень - очень высокий уровень самооотношения

II уровень - высокий уровень, соответствующий социальному нормативу

III уровень - средний уровень самооотношения

IV уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самооотношения

V уровень - предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самооотношения. Группа риска.

### **Методика шкала М.Розенберга - тест на самоуважение**

Тест состоит из 10 вопросов направленных на выявление уровня самоуважения.

Раздаются бланки и читается инструкция: «Опросник состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме. Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру: 4 - полностью согласен 3 - согласен 2 - не согласен 1 - абсолютно не согласен».

Текст опросника:

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.

7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.