

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Формирование нормальной самооценки у старших подростков

Обучающийся

Т.Н. Оленина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псх.н. И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает особенности формирования нормальной самооценки у старших подростков, а также применения метода совместной работы с родителями и педагогами, с целью её «нормализации».

Целью данной бакалаврской работы является теоретически обосновать и проверить эффективность программы формирования нормальной самооценки у старших подростков.

Гипотеза исследования в рамках бакалаврской работы звучит следующим образом: уровень самооценки у старших подростков изменится в лучшую сторону, если разработать и реализовать программу формирования нормальной самооценки у старших подростков с учетом проведения совместной работы с родителями и педагогами.

В ходе бакалаврской работы решаются следующие задачи.

Изучается теоретический аспект формирования нормальной самооценки у старших подростков. Описываются организация и проведение исследования самооценки у старших подростков. Проводится работа по организации и реализации программы формирования нормальной самооценки у старших подростков.

Описываются результаты и эффективность проведенной работы.

Бакалаврская работа имеет новизну исследования и практическую значимость исследования.

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы 54 источника, 16 рисунков, 3 таблицы. Общее количество страниц в работе 60.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы формирования нормальной самооценки у старших подростков.....	7
1.1 Понятие «самооценки» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Возрастные особенности формирования самооценки у старших подростков.....	13
1.3 Психолого-педагогические средства формирования самооценки у старших подростков.....	22
Глава 2 Организация и проведение исследования самооценки у старших подростков.....	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
Глава 3 Экспериментальная работа по организации и проведению программы формирования нормальной самооценки у старших подростков.....	44
3.1 Разработка и реализация программы формирования нормальной самооценки у старших подростков.....	44
3.2 Анализ эффективности работы по формированию нормальной самооценки у старших подростков.....	49
Заключение.....	55
Список используемой литературы.....	57

## Введение

**Актуальность исследования.** В современном мире стремительного прогресса становится все более необходимым формирование активной, целеустремленной личности, которая легко контролирует свое поведение и четко определяет свои планы на будущее, а также пути и средства их реализации. Личность, которая умеет адекватно оценивать свои поступки и действия, анализировать отношение к себе и взаимоотношения с окружающими, непременно будет успешна. Уверенность в себе, объективное оценивание своих достоинств и недостатков, а также желание достичь более высоких целей и задач для собственного развития – те качества, которые будут полезны каждому человеку. Следовательно, чтобы запрос общества был удовлетворен, большое внимание должно уделяться вопросу самооценки личности.

Становление самооценки личности особенно важно в подростковом возрасте, сопровождающимся всесторонними изменениями личности. Так, физиологические изменения зачастую являются причиной эмоциональных стрессов подростков, которые не всегда удовлетворены изменениями своей внешности, негативно сказываются на их самоотношении и восприятии себя, что может привести к дезадаптации личности и низкой самооценке. Задача педагога-психолога в том, чтобы помочь подросткам в процессе самовосприятия и содействовать становлению у них должного уровня самооценки. Эффективность обучающего процесса в том числе требует и психолого-педагогических усилий по становлению и развитию самооценки учащихся.

Степень разработанности. Исследование самооценки подростков – одна из значимых проблем психологической науки и наиболее подробно освещается в трудах отечественных психологов Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.В. Захаровой, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева,

С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и других, а также в работах зарубежных психологов Р. Бернса, У. Джемса, Ю. Келли и других.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования нормальной самооценки у старших подростков.

**Объект исследования:** самооценка у старших подростков.

**Предмет исследования:** формирование нормальной самооценки у старших подростков.

**Гипотеза исследования:** уровень самооценки у старших подростков изменится в лучшую сторону, если разработать и реализовать программу формирования нормальной самооценки у старших подростков с учетом проведения совместной работы с родителями.

Для этого необходимо решить следующие **задачи:**

- изучить теоретический аспект формирования нормальной самооценки у старших подростков;
- описать организацию и проведение исследования самооценки у старших подростков;
- провести экспериментальную работу по организации и реализации программы формирования нормальной самооценки у старших подростков, описать результаты работы.

**Теоретико-методологическая основа исследования.** Исследование самооценки подростков – одна из значимых проблем психологической науки и наиболее подробно освещается в трудах отечественных психологов Н.В. Бордовской, Б.С. Волкова, И.Ю. Кулагиной, А.В. Петровского, Е.И. Рогова и других, а также в работах зарубежных психологов, таких как: J. Garneau, S. Luneau, U. Orth, R.W. Robbins и других.

**Методы и методики исследования:**

а) Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение, аналогия, сравнение.

б) Психодиагностические:

- 1) методика диагностика самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска;
- 2) методика «Самооценка личности» О.И. Моткова;
- 3) методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси;
- 4) методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

Анкетирование родителей подростков.

**Базой исследования** являлся ГПБОУ «Тольяттинский медицинский колледж», 1 курс, группа 103-с. Количество 15 человек, в том числе: мальчики – 7 человек, девочки – 8 человек. Возраст – 15-16 лет. А также родители подростков в количестве 15 человек.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что в работе впервые проведено исследование формирования нормальной самооценки у старших подростков Тольяттинского медицинского колледжа в рамках совместной работы с родителями, тем самым результат полученный позволит и далее применять программу разработанную при работе над формированием нормальной самооценки у студентов, преимущественно первых курсов.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в обобщении опыта теоретиков и практиков в сфере формирования нормальной самооценки у старших подростков.

**Практическая значимость** исследования состоит в возможности применения его результатов в работе педагогов-психологов с детьми подросткового возраста в целях формирования их нормальной самооценки.

**Структура работы** включает: введение, три главы, заключение, список литературы 54 источника, 16 рисунков, 3 таблицы.

# **Глава 1 Теоретические основы формирования нормальной самооценки у старших подростков**

## **1.1 Понятие «самооценки» в психолого-педагогической литературе**

Изучение самооценки, как психологической категории, интересует многих ученых. Еще советские психологи (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин) уделяли исследованию самооценки значительное внимание. Невзирая на простоту понятия самооценки, данная психологическая категория требует структурированного определения.

Проведя анализ значительного количества психолого-педагогической литературы, нами было выявлено, что различные психологи и педагоги трактуют термин «самооценка» неоднозначно. Каждый ученый исходит из своего понимания самооценки, связанного с выделенными им особенностями. Базируясь на мнении отечественных и зарубежных исследователей, самооценку можно трактовать как структурное образование самосознания личности. Самооценка является итоговый результат саморефлексии человека и позволяет ему проанализировать соответствия собственного поведения желаниям, принципам, идеалам. Итак, в широком смысле самооценка является важной частью самосознания человека, совокупность его представлений о себе, личная оценка своего поведения, личностных качеств, талантов и способностей.

Под самооценкой в узком смысле этого слова следует понимать степень соответствия идеального и реального «Я» личности, а, значит, его притязаний к уже достигнутым или потенциально возможным результатам [35, с. 150]. Степень несоответствия идеального и реального «Я» оказывает непосредственное влияние на поведение личности и является отражением его уровня самооценки. Так, незначительные различия между реальными достижениями и притязаниями говорят о высокой самооценке личности.

Напротив, чем больше различий между идеальным и реальным «Я», тем самооценка ниже. Таким образом, под самооценкой следует понимать степень осознания индивидом соответствия своих возможностей реальным ситуациям, а также его самовосприятие в зависимости от существующих условий.

А.В. Петровский расценивает самооценку как ядро личности, которое оказывает значительное влияние на его поведение и развитие в целом [32, с. 55]. Невозможно не согласиться с мнением ученого, поскольку потребность человека в самосовершенствовании, действительно, зависит от его внутренних ощущений, самооценки. Человек с завышенной самооценкой уже считает себя идеальным, а потому не испытывает потребности в саморазвитии.

По мнению американского психолога В. Сатир, под самооценкой следует понимать важную часть самосознания личности, его оценка своего внутреннего и внешнего «Я», а также все те мысли и чувства, которые возникают у индивида в отношении себя самого [41, с.72].

С определением В. Сатир согласна Н.Е. Харламенкова. Так, она выделяет эмоциональную и рациональную составляющую самооценки, посредством которых человек способен осознать свое поведение, мотивы и цели деятельности, а также адекватно оценить собственные способности и перспективы [47, с. 111].

А.А. Реан считает самооценку, формирующуюся в ходе коммуникативного процесса, в качестве ключевого фактора, который влияет на поведение человека, и предопределяет его принятие обществом [37, с. 50].

Максимально точным определением самооценки, на наш взгляд, является следующее: «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» [11, с. 365]. Таким образом, в большинстве существующих трактовок, самооценка рассматривается с точки зрения определенной части самосознания индивида, или концепции его собственного «Я». Согласно американскому психологу Уильяму Джеймсу, следует выделить три уровня в структуре Я-концепции, а именно поведенческий уровень, когнитивный и, наконец, эмоциональный или аффективный [29, с. 72]. Причем, именно к последнему уровню этой структуры относится самооценка. Тем временем, следует акцентировать внимание на том, что «Я-концепция» и «самосознание» не являются идентичными понятиями, поскольку Я-концепцией тесным образом связаны самоактуализация и самооценка, которые не зависят друг от друга [4, с. 619].

Мнение некоторых исследователей [3, 17, 53] таково, что самооценка человека не имеет зависимости от эмоциональных и поведенческих реакций. По этой причине существует ряд критериев в Я-концепции, которые соотносятся с понятием самооценки. В таком случае будет разумно предложить такое определение: самооценка – это оценка человеком своих качеств, потенциала и места в социуме, которая оказывает непосредственное влияние как на его поступки, так и на восприятие себя и других. В целом, данное определение вытекает из самого названия термина, однако учитывает степень уважение личности самого себя.

От уровня самооценки зависит тяга индивида к саморазвитию и ведению деятельности. Выделяют нормальную и ненормальную самооценки. Кроме того, природа самооценки весьма изменчива, что объясняется сменяемостью требований индивида к самому себе и процессом интериоризации требований и оценок внешней среды.

Обобщив вышеизложенное, заключим, что самооценка – это оценивание своих поступков, убеждений и мотивов в морально-

нравственном аспекте, а также одно из проявлений самосознания и совести личности.

Необходимо определить, какое место самооценка занимает в структуре самосознания. Поэтому рассмотрим, что же такое самосознание. Под самосознанием следует понимать осмысленное отношение индивида к собственным перспективам, способностям и нуждам, своим сомнениям, мыслям, стимулам и желаниям [2, с. 231].

В различной литературе теоретиками выделяется от двух до пяти составляющих структуры самосознания. В частности, С.Л. Рубенштейн, Л. С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.А. Бодалев и В.Н. Мясищев в своих трудах отмечали два компонента структуры самосознания, а именно когнитивный и аффективный. Так, к первому компоненту относятся знания индивида о самом себе, к последнему – его самовосприятие.

На основании ряда источников [29, 40] можно утверждать, что самосознание состоит из трех компонентов – когнитивного, эмоционального и регулятивного (таблица 1).

Таблица 1 – Компоненты самосознания

Компоненты	Описание
Когнитивный	Самопознание, самоопределение, личностные смыслы и рефлексия
Эмоциональный	Уважение к себе, гармония и допустимый уровень тревожности
Регулятивный	Толерантность, способность к принятию независимых решений, самостоятельность, самоконтроль, умение контролировать ситуацию

В.С. Мерлин, согласно информации, приведенной в статье О.В. Соловьевой и Е.П. Шматовой, отметил четыре составляющих структуры самосознания. По его мнению, этими компонентами являются: сознание собственной тождественности, осознание индивида самого себя в качестве деятельного субъекта, сознание собственных внутренних качеств и, наконец, оценка самого себя с точки зрения нравственности [45].

Пять отдельных составляющих структуры самооценки было выделено В.С. Мухиной. Так, она говорит о следующих компонентах: собственное имя и тело, определяющие особенности индивида; потребность личности в признании; осознание собственной половой принадлежности; психологический возраст; права и чувство долга человека [30, с. 10].

Итак, фундаментом для становления самооценки индивида является его самосознание. Разобрав структуру самосознания и определив в ней место самооценки, далее рассмотрим назначение самооценки и ее функции.

В психическом аспекте жизни индивида самооценка просто необходима для внутреннего координирования и саморегуляции личности своих поступков, мыслей и действий. Так, самооценка является своего рода стимулирующим фактором индивидуальной деятельности, посредством которого человек может реально оценить степень соответствия поставленных задач и целей своим внутренним психологическим возможностям и способностям [5, с. 136]. Опосредованная самооценкой саморегуляция проявляется в тяге к саморазвитию и самосовершенствованию личности, своего рода творческом отношении к своему Я.

Выделяют категоричную и проблематичную модальность самооценки. Так, в первом случае индивид объективно оценивает свою психическую специфику и физические возможности. Наконец, во втором случае речь идет о рефлексивном самовосприятии личности [33, с. 221].

Функции самооценки могут быть различны и в зависимости от временного аспекта. Например, О.В. Соловьева и Е.П. Шматова в своем исследовании выделили ретроспективную самооценку, актуальную и прогностическую:

- в первом случае речь идет о процессе оценки индивидом видимых результатов своей деятельности, в том числе собственного развития и последствий для окружающих. В ходе формирования ретроспективной самооценки происходит отражение положительных и отрицательных качеств индивида и его поступков, а, значит, она необходима для

определения личностью своего потенциала и перспектив;

– актуальная самооценка относится к оценке личностью своих поступков в режиме реального времени. Позволяет индивиду моментально регулировать свое поведение и деятельность;

– прогностическая самооценка происходит до начала ведения деятельности. В ходе прогностической самооценки индивид оценивает свой потенциал и перспективы, и формирует собственное отношение к полученной оценке [45].

Стоит отметить тесное переплетение всех трех вышеперечисленных видов самооценки. Так, все они используются индивидом в его реальной жизни.

Кроме того, существует защитная и регулятивная функции самооценки, сущность которых отражена в их названии. А.В. Быков говорит о том, что посредством регулятивной функции происходит осуществление личностного выбора. Так, индивид производит оценку собственных качеств и может разным способом использовать их по отношению к социуму [6, с. 105].

Защитная функция способствует формированию независимости человека от мнения других людей. Так, например, человек не будет воспринимать замечания и критику в свой адрес, поскольку чувствует себя в безопасности. В свою очередь, регулятивная функция самооценки рассматривается сквозь призму ее взаимодействием с другими психическими образованиями (сюда относится и волевая регуляция). В зависимости от собственных задач и степени воздействия выделяют защитные, оценочные, блокирующие, стимулирующие и контрольные регулятивные функции. Следовательно, самооценка становится необходима для использования личностью собственного потенциала, способностей и всех внутренних ресурсов. Так, она всесторонне затрагивает человеческое существование, что проявляется в способности к интерпретации своего жизненного опыта, самовосприятия и восприятия других людей, окружающего мира. Кроме

того, самооценка помогает в определении перспектив развития личности [16, с. 92].

Таким образом, можно утверждать, что проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных проблем становления личности ребенка. Самооценка следует рассматривать в качестве необходимого компонента развития самосознания, в который включены осознание человеком само себя (умственных и физических способностей, целей, мотивов поведения, поступков, отношения к себе, людям, окружающему миру и прочее).

Особенный интерес ученых вызывает исследование формирования самооценки у подростков. Так, подростковый возраст характеризуется стремительным становлением личности и собственного «Я» ребенка, что сопровождается его тягой к самосовершенствованию и поиском смысла существования. В этом возрасте ребенок еще не до конца понимает собственное место в этой жизни и его самооценка весьма изменчива, поскольку на ее достаточно сильно влияют внешние факторы, и, в частности, его окружение. В течение этого периода ребенок должен структурировать собственные представления о себе, как личности и создать целостный образ себя.

## **1.2 Возрастные особенности формирования самооценки у старших подростков**

Основные проблемы подросткового периода связаны с психологическим и половым созреванием; самосознание индивида на этом этапе существенно меняется, причём основным психологическим новообразованием выступает возникшее самоощущение взрослости, стремление подростка к признанию его взрослости окружающими. Подростковому возрасту посвящены работы целого ряда зарубежных исследователей, в частности, Ж.-Ж. Руссо, З. Фрейда, Э. Эриксона, С. Холла;

из российских учёных данной темой занимались Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, Л.И. Божович и другие.

В первую очередь, переходный период касается физиологической сферы, что обусловлено процессом полового созревания и одновременного развития прочих систем организма; на этом фоне продолжается процесс первичной социализации подростка. Ребёнок переходит на новую ступень в социуме, у него формируется социальное самосознание, ощущение себя как члена общества [8, с. 21]. Кроме того, возникает стремление к освобождению от родительского контроля, реализации вновь возникших прав и личных интересов. Физиологические изменения, ощущаемые подростком в себе самом, побуждают его к осознанию необходимости завоевания в семье и коллективе сверстников новых позиций – он понимает, что уже не ребёнок, стремится к большей самостоятельности, к расширению своих прав, принимая также неизбежное расширение обязанностей и более высокие требования.

В литературных источниках [1, 10, 13, 18] эмоциональное развитие и механизмы эмоциональной регуляции в подростковом возрасте рассматриваются, главным образом, в контексте социальной адаптации либо в качестве признаков сугубо индивидуального характера.

Рассматриваемая возрастная группа характеризуется рядом специфических эмоциональных проявлений:

- значительный уровень возбудимости, интенсивное выражение любых эмоций, повышенная вспыльчивость, гневливость, азарт в занятиях и в отстаивании своих позиций;
- устойчивость и продолжительность переживаний, в частности, обидчивость;
- повышенная тревожность, страхи, готовность к негативным переживаниям, что связано, в частности, с проснувшимся интересом к противоположному полу, боязнью показаться смешным или не

понравиться тому человеку, который вызывает особенно сильные чувства;

– противоречивые эмоции (например, выступление в защиту товарища, заведомо заслуживающего осуждения; желание казаться более взрослым и одновременно – способность заплакать от обиды);

– переживания, связанные с развитием самосознания и, соответственно, с изменением самооценки;

– более интенсивные переживания по поводу неодобрения сверстников, нежели родителей и учителей, что связано с развитым чувством принадлежности к определённой группе и боязнью быть отвергнутым коллективом;

– высокие требования к основанной на общих интересах дружбе, которая в этом возрасте становится продолжительнее и избирательнее, нежели у детей; подростки сильнее связаны со своими друзьями и больше подвержены их влиянию (не всегда положительному);

– возникновение чувства гражданственности, формирование патриотизма [28, с. 111].

Для подростка колоссальное значение имеет взаимодействие со сверстниками, вызывающее существенную часть переживаний и эмоций; именно в ходе такого взаимодействия у ребёнка формируются новые поведенческие стандарты, возникают новые интересы. Именно дружба занимает приоритетное место в системе ценностей подростка; он учится сотрудничать, приходить другому на помощь при необходимости, даже поступаться ради друга собственным комфортом, чем-то жертвовать.

Наряду с развитием эмоциональной сферы, связанным с физиологическими изменениями, развивается и интеллектуальный потенциал подростка; возникает способность к самовоспитанию и саморефлексии, в течение всей дальнейшей жизни оказывающая влияние на личностное развитие человека. Е.А. Дерябина, В.И. Фадеев, М.В. Фадеева указывают на то, что способность к самовоспитанию подразумевает определенный уровень

самосознания и личностного развития, умение сознательно проводить сравнительный анализ собственных поступков и действий окружающих [14, с. 82].

Познавательные процессы психики в подростковом возрасте меняются как в качественном, так и в количественном отношении; количественные изменения выражены в более быстром и эффективном, нежели у детей младшего школьного возраста, решении интеллектуальных задач; качественные же относятся, в первую очередь, к применению новых методов решения задач, обусловленному структурными сдвигами в интеллектуальной сфере. У подростка продолжается процесс развития теоретического мышления; формируется и развивается ряд новых способностей:

- построение гипотез в ходе решения интеллектуальных задач;
- анализ умозрительных построений, выявление в них неточностей, противоречий и ошибок [12, с. 112].

Такой фактор, как открытие и исследование подростком собственного внутреннего мира, обуславливает возникновение трудностей, связанных с самоопределением и самосознанием. Именно в подростковом возрасте, по мнению целого ряда исследователей, начинает реально действовать такое образование, как самооценка. Большинство авторов [19, 22, 39, 54], описывая специфику самооценки представителей анализируемой возрастной группы, отмечают её нестабильность, зависимость от внешних факторов у младших подростков и большой уровень устойчивости в старшем подростковом возрасте, когда она более полно охватывает различные сферы жизни подростка. Самосознание у подростков развивается весьма интенсивно; на первоначальном этапе его развития подросток, как известно, анализирует свою деятельность и выделяет определённые качества, которые в дальнейшем осмысливаются в качестве специфических поведенческих черт, а далее – в качестве индивидуальных особенностей. Многие авторы, в частности, Д.О. Караваева [24], Н.И. Семенихина [42], С.В. Чернобровкина

[49] и другие, отмечают значимость подросткового периода с точки зрения процесса становления самоотношения индивида.

Более отчётливо в течение данного периода проявляется специфика психической сферы человека, результаты семейного воспитания становятся более очевидны.

Самоотношение, по мнению Е.Г. Коваленко и Л.А. Начаровой, представляет собой в самосознании подростка основную составляющую, что и обуславливает становление таких новообразований в психике, как саморефлексия, рефлексия на общество и окружающих людей. Основным институтом социализации при этом, что очевидно, является семья, воздействие которой на личность охватывает все сферы жизнедеятельности и продолжается дольше, чем любое другое [25, с. 120].

Для подростка одним из наиболее значимых достижений является формирование чувства собственного достоинства и обретение своего «Я», устойчивого и обладающего притягательными чертами. При этом, наряду с ощущением самоценности в общем смысле, у подростков возникают самооценки частного характера, относящиеся к взаимодействию со сверстниками, педагогами, членами семьи.

Самосознание рассматривается как ключевой элемент подросткового кризиса в работах Т.В. Галкиной [9, с. 128]. Развитие данного новообразования часто связано со специфическими внутренними переживаниями, в ряде случаев – с внутренними конфликтами; это обусловлено несформированностью способности к саморефлексии, что приводит к колебаниям самооценки от сомнений в своих силах до чрезмерной самоуверенности. Такие формы самоутверждения, как пренебрежение нормами дисциплины, распущенность, демонстративная грубость, связаны, как правило, с недостатком уверенности в себе.

Коммуникативная деятельность и сознательные социальные эксперименты (смена круга общения, поиск новых знакомств и так далее) выделяются в самостоятельную сферу именно в подростковом возрасте. В

коллективе сверстников удовлетворяется основная потребность подростка – в социальной значимости, утверждении своего места в социуме.

Развитие самосознания у подростка, по мнению Е.И. Рогова, носит поэтапный характер; начинаясь от полного непонимания и незнания собственной личности, данный процесс в итоге приводит к сформированной самооценке, которая при этом зачастую весьма неустойчива. У подростка в ходе развития самосознания приоритетным значением обладает интериоризация; внимание акцентируется на собственной личности, причём не на отдельных её чертах, но на целостном восприятии. Подросток склонен преувеличивать собственную индивидуальность, за счёт чего самооценка переходит на идеологический уровень [38, с. 155].

Образ собственного «Я» осознаётся ребёнком недостаточно полно; но у подростка данный образ формируется окончательно, что актуализирует процессы саморазвития и определения смысла своего существования. Социальное окружение имеет для развития самосознания и формирования целостного образа «Я» существенное значение; самооценка подростка постоянно меняется именно за счёт воздействия социальных факторов.

Специфические переживания и эмоции в подростковом возрасте связаны именно с процессами развития самооценки и самосознания в целом; у подростка часто меняется настроение – от подавленности от переходит к гневу и вспыльчивости и наоборот. Это обусловлено противоречивостью самооценки – у подростка сомнения в собственных силах (причём тщательно скрываемые) сочетаются с преувеличением собственных достоинств и собственной значимости для окружающих [20, с. 225]. Это приводит к подавленности, апатии, депрессивным проявлениям, истинную причину которых подросток осознаёт далеко не всегда, что обуславливает возникновение таких негативных проявлений, как конфликты с родителями и учителями, грубость, повышенная реакция на обиды и так далее. Значимость становления образа собственного «Я» связана также с тем, что вследствие

чрезмерно глубокого самоанализа (переходящего в «самокопание») подросток приходит к недовольству собой и занижению самооценки.

Формирование у подростка определенных качеств личности определяется характером самооценки. Т.В. Слотина утверждает, что при должном уровне самооценки подростка будут характеризовать такие качества как настойчивость, самокритика и уверенность в собственных силах, причем в последнем случае самоуверенность может даже превосходить свой нормальный уровень. Кроме того, учеными была выявлена тесная взаимосвязь уровня самооценки подростка с его активной деятельностью и учебным процессом. Так, развитие нормальной самооценки приводит к достижению успехов в учебе и положения в обществе и коллективе. Подростки, адекватно оценивающие себя, имеют множество интересов и склонны к абсолютно различным видам занятий. Их круг общения выстраивается в соответствии с истинными потребностями личности, в процессе коммуникации такие подростки стремятся узнать что-то новое о себе и собеседнике [44, с. 225].

Российские и иностранные исследователи по теме выявили ряд факторов, которые, по их мнению, играют особую роль в процессе становления подростковой самооценки. Так, они отметили значимость общения с родителями и сверстниками, а также характер такой коммуникации, степень удовлетворенности подростка в этом общении, в том числе оказываемой поддержке или руководством к действию. Так, можно выделить социальные и семейные факторы, которые играют важную роль в процессе формирования и развития самооценки.

Л.В. Тарабакина указывает на то, что главным образом процесс социализации ребенка вне зависимости от возрастной группы происходит в его семье. Именно в семье закладываются базовые основы поведенческих норм, прививаются ключевые навыки, в том числе и те, которые необходимы для коммуникации с обществом [46, с. 140]. Следовательно, именно семья является наиважнейшей составляющей в жизни каждого человека. Родные,

близкие – первоначальный круг общения человека с самого раннего возраста. Если исходить из позиции ученых о том, что формирование структуры личности происходит от 0 до 5 лет, то семье отводится главная роль в этом процессе. Значит, можно утверждать, что основной задачей родителей является использовать благоприятные возможности формирования нормальной самооценки ребенка с самого раннего возраста. На уровне семьи ребенок начинает осознавать каким образом воспринимают его окружающие, является ли он успешным и любимым своими родными. От того и будет формироваться либо правильная нормальная самооценка, либо завышенная или еще хуже – заниженная.

Еще одним семейным фактором, который так же играет свою роль в становлении и развитии самооценки ребенка, является наличие братьев и сестер, которые значительно расширяют семейный социальный круг. Так, братья и сестры имеют свое влияние на установившиеся отношения ребенка с его родителями, а также сами по себе воздействуют на процесс становления самооценки и личности [31, с. 135]. На самооценку ребенка может влиять порядок рождения детей, но все-таки важным является непосредственное присутствие в семье других детей – братьев или сестер. В целом, исследователи заметили, что уровень самооценки обратно пропорционален количеству детей в семье, то есть, самооценка как правило выше, если у ребенка отсутствуют сестры и братья. Это обусловлено тем, что все внимание родителей централизованно направлено на конкретного ребенка, а не распределяется на нескольких детей.

В.К. Шаяхметова утверждает, что участие родителей в жизни собственного ребенка также значимо в развитии самооценки последнего. В этом отношении следует выделить три ключевых аспекта, которые являются своего рода обратной связью родителей и их детей, залогом благополучия ребенка и его развития:

- заинтересованность родителей в круге общения своего ребенка, его друзьях;

- заинтересованность в учебном процессе ребенка и достигнутых им показателей в учебе;
- непосредственная коммуникация с ребенком в кругу семьи, например, за общим столом [50].

Следующим местом, куда ребенок выходит после семьи – это общество, то есть социум. Поэтому социальными факторами, которые влияют на самооценку, являются:

- влияние социума в подростковом возрасте;
- занимаемый семьей статус [36, с. 105].

На уровень самооценки огромное влияние оказывает мнение общества. То есть, самооценка непосредственно зависит от принадлежности к тому или иному социальному классу. Так, в подростковом возрасте, когда ребенок еще не может похвастаться собственными успехами, речь идет о статусе его семьи. Можно предположить, что на самооценку подростка большое влияние оказывает восприятие ближайшего круга (родственники, соседи, друзья) и сложившееся в нем мнение о семье ребенка. То есть, чем выше социальный слой, к которому принадлежит ребенок, тем более уверенно он себя чувствует.

#### Интериоризация чужих оценок.

Самооценка человека сильно зависит от сложившегося о нем мнения общества и коллектива, в частности. Самооценка растет по мере увеличения благосклонности коллектива, и наоборот. Стоит заметить, что достаточно часто похвала одного из качеств человека приводит к росту тех его притязаний, которые никак не связаны с озвученной хвалой. Так, вынесение коллективом своего одобрения одного из качеств человека результирует в его стремлении стать лучше и в других сферах.

Таким образом, уровень самооценки зависит от влияния общества на самосознания индивида и его Я-концепцию. В структуре последней можно выделить следующие важные составляющие; когнитивная (восприятие человеком самого себя); эмоциональной (уважение человека к самому себе,

чувство уверенности) и регулятивной (способность к принятию независимых решений, самостоятельность, самоконтроль, умение контролировать ситуацию). Становление и развитие самооценки зависит от множества переменчивых социальных факторов. Так, выделяют возрастную и личностную специфику самооценки.

### **1.3 Психолого-педагогические средства формирования самооценки у старших 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 [43, с. 149]. 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 [51, с. 55]. 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 [34, с. 71].

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 [26, с. 16].

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 [23, с. 225].

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, беседеведение, 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 [21, с. 99].

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 [52, с. 228].

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

Г.В. Вишневецкая 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 [7, с. 41].

#### 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 [15].

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 [27, с. 555].

#### 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 методм биодрамы. 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 [23, с. 229].

Поведенческая психотерапия.

Педагог-психолог может применять поведенческую психотерапию, работая с подростками как индивидуально, так и небольшими группами. Данный метод, многие практики [24, 33, 50] 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, неувернности 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.

## **Глава 2 Организация и проведение исследования самооценки у старших подростков**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

После изучения теоретических аспектов формирования нормальной самооценки у старших подростков, нами было проведено эмпирическое исследование.

Целью эмпирической части исследования является изучение уровня сформированности самооценки у старших подростков.

Гипотеза исследования: уровень самооценки у старших подростков изменится в лучшую сторону, если разработать и реализовать программу формирования нормальной самооценки у старших подростков с учетом проведения совместной работы с родителями.

В нашем исследовании можно выделить три этапа:

Первый этап. Поисково-подготовительный. На данном этапе проводился теоретический анализ методической, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; конкретизация цели, предмета, объекта, методов, гипотезы исследования; осуществлялся подбор диагностических методик для проведения констатирующего эксперимента; составление модели коррекционной работы.

Второй этап. Опытно-экспериментальный. Осуществлялась первичная диагностика испытуемых по выбранным методикам; разработка и реализация программы формирования нормальной самооценки у старших подростков; повторная диагностика испытуемых.

Третий этап. Контрольно-обобщающий. Проводился анализ, теоретическое обоснование и статистическая обработка полученных результатов; сравнение показателей уровня самооценки до и после реализации программы формирования нормальной самооценки.

В качестве методик исследования были применены:

- методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска;
- методика «Самооценка личности» О.И. Моткова;
- методика исследования самооценки по С.А. Будасси;
- «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой;
- анкетирование родителей подростков.

Далее мы вкратце опишем каждую из используемых нами методик.

Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска.

В рамках данной методики учащиеся оценивают свои индивидуальные качества, свои таланты, способности, характер и здоровье. Здесь школьникам предлагаются две вертикальные шкалы, на которых они должны отметить определенными знаками степень развитости у них вышеперечисленных качеств и желаемый ими уровень. То есть, первая отметка покажет самооценку подростка, вторая – его притязания. В исследовании использовалась именно модифицированная методика Л.В. Бороздиной, Л. Видинска, потому что она оказалась наиболее полной, имеющей больше нужных аспектов сравнения. В ходе данной методики испытуемые производили оценку своих индивидуальных качеств, а именно талантов и способностей, здоровья и черт характера. Испытуемым выдавался бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально – с целой группой, так и индивидуально. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10–12 минут.

Методика «Самооценка личности» О.И. Моткова, акцентирующая внимание на исследовании отдельных факторов, имеющих отношение к самооценке личности. Кроме того, методика позволяет выявить адекватность и неадекватность самооценки подростков. Исследование по методике

О.И. Моткова предполагает заполнение бланка, в котором представлены 24 положительных качеств личности, относящихся к той или иной группе факторов (например, воле, самостоятельности).

Методика исследования самооценки по С.А. Будасси.

В рамках данной, основанной на ранжировании, методики, в форме тестирования определяется количественный уровень самооценки. Здесь проводится психодиагностика отношения испытуемого к самому себе, его самосознания и реального уровня самооценки, что позволяет тестируемому получить комплексную оценку своего самовосприятия.

«Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

В рамках данной методики происходит определение реального уровня самооценки индивида. Испытуемому предлагается ответить на 32 суждения, каждое из которых предполагает пять возможных вариантов ответа. Баллы (от 0 до 4) начисляются в зависимости от выбранного варианта: 0 – никогда, 1- редко, 2 – иногда, 3 – часто и, наконец, 4 – очень часто. Обработка результатов производится по подсчету общего количества баллов по всем суждениям: результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке. Результат от –3 до +3 о средней самооценке. Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Анкетирование родителей.

В целях выявления мнения родителей испытуемых подростков об уровне самооценки их детей, а также о проводимых в колледже мероприятиях по формированию нормальной самооценки подростков, нами была разработана анкета. Анкета содержит в себе пять вопросов – 4 закрытых и 1 открытый.

Таким образом, были подобраны оптимальные методики для выявления уровня самооценки испытуемых.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

База исследования: ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж», 1 курс, группа 103-с. Количество 15 человек, в том числе: 7 мальчиков и 8 девочек. Возраст – 15-16 лет. Также в исследовании приняли участие родители подростков, в количестве 15 человек.

В начале экспериментальной работы мы провели диагностику испытуемых по выбранным нами методикам, чтобы оценить исходный уровень самооценки старших подростков.

Результаты исследования уровня самооценки испытуемых по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 1.

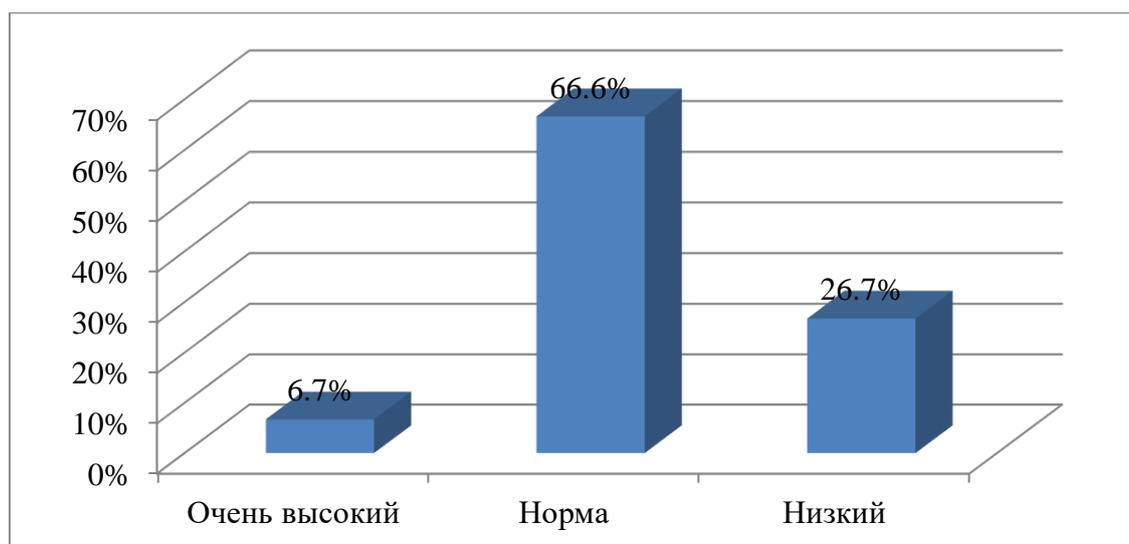


Рисунок 1 – Результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (первичная диагностика), %

Продemonстрированные на рисунке 1 результаты исследования, наглядно показывают, что 66,6% (10 человек) имеют нормальный уровень самооценки. Другие 26,7% (4 человек) обладают низким уровнем самооценки. Только у 6,7% (1 человека) уровень самооценки характеризуется, как высокий. Данный уровень подразумевает, что личность

еще не сформирована целиком, не зрелая и не должным образом производит оценку собственных поступков и их последствий, не способна адекватно сопоставить себя и свое окружение. Кроме того, завышенная самооценка указывает на проблемы самовосприятия личности, вытекающие из специфики ее развития. Такие подростки отрицают свои ошибки, не воспринимают критику и закрыты для получения новых знаний.

Уровни самооценки испытуемых подростков по отдельным характеристикам личности представлены на рисунке 2.

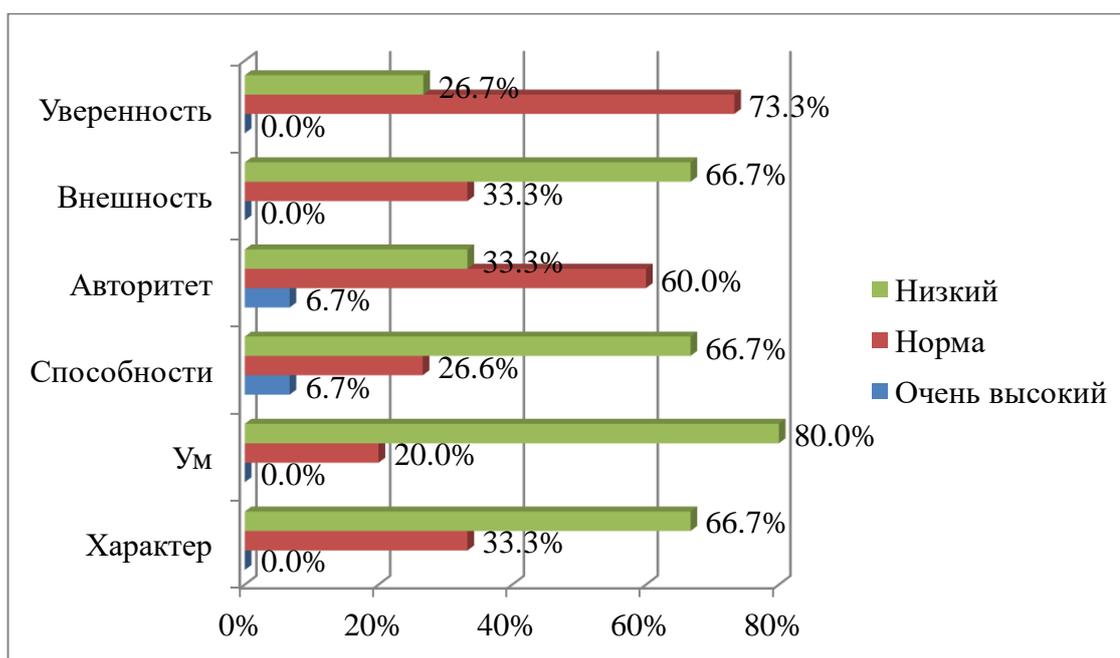


Рисунок 2 – Уровни самооценки подростков по методике по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (первичная диагностика), %

Согласно данным, представленным на рисунке 2, низкий уровень самооценки подростков выявлен по таким характеристикам личности, как: ум (80% или 12 человек), характер, способности, внешность по 66,7% (10 человек). Наибольшее число подростков с нормальным уровнем самооценки выявлены по шкале «способности» (66,7% или 10 человек) и «внешность» (66,7% или 10 человек). Завышенная самооценка подростков выявлена только по шкалам «способности» и «авторитет» (6,7% или 1 человек).

В целях подтверждения и уточнения результатов исследования, нами была проведена диагностика самооценки подростков по методике О.И. Моткова, которая содержит наиболее дифференцированную шкалу составляющих самооценки. Полученные данные представим их на рисунке 3.

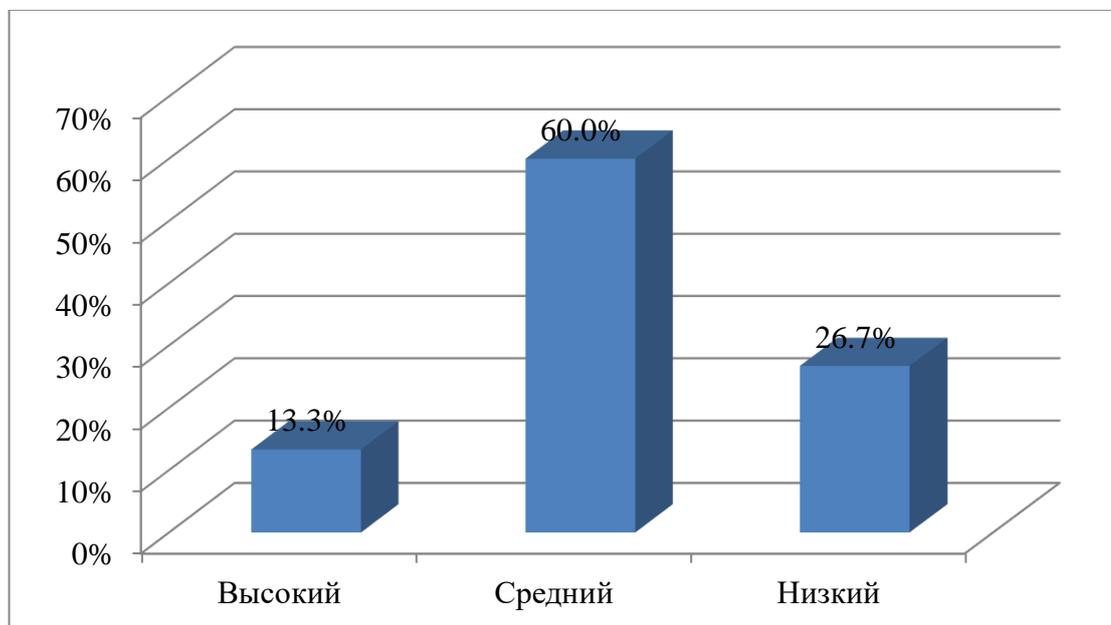


Рисунок 3 – Результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике О.И. Моткова (первичная диагностика), %

Как показывают данные, отображенные на рисунке 3, по методике О.И. Моткова было выявлено, что большинство подростков (60% или 9 человек) имеют средний уровень самооценки. Высокая самооценка выявлена у 13,3% (2 человека), а низкий уровень самооценки характерен для 26,7% (4 человека). Помимо общих результатов самооценки подростков, по методике О.И. Моткова нами выявлен средний балл по каждому из оцениваемых факторов личности (рисунок 4). Исходя из данных рисунка 4, все показатели практически идентичны друг другу. Тем не менее, среди них преобладают показатели по шкалам «воля» и «креативность» – по 2,3 балла. Наименьший показатель выявлен по шкале «гармоничность» – 1,8 баллов.

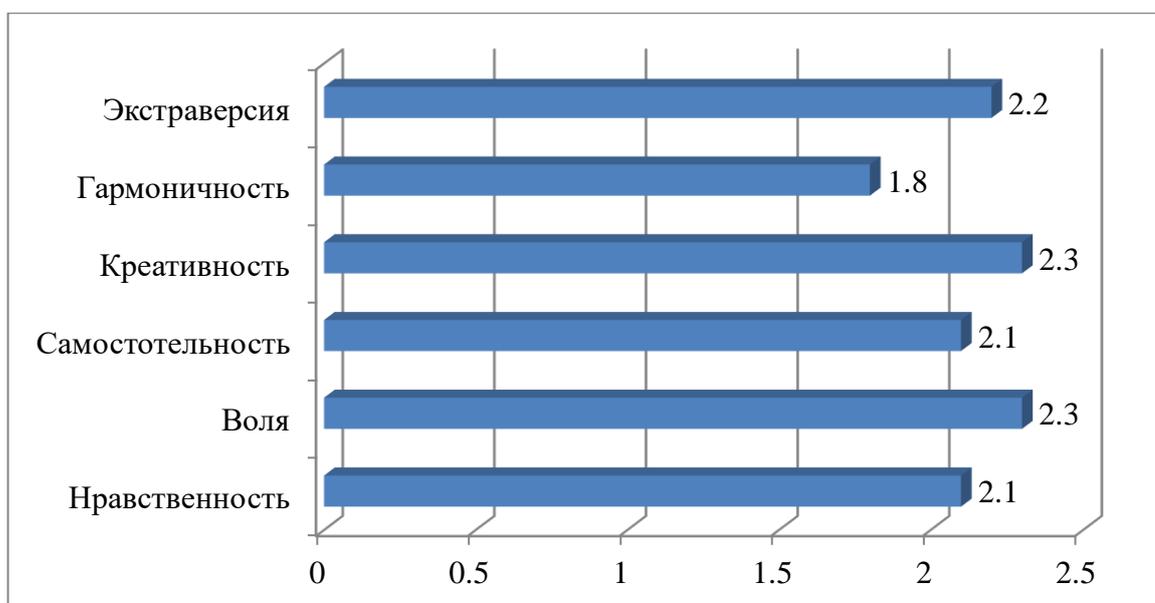


Рисунок 4 – Оценка факторов личности по методике О.И. Моткова, балл

Далее с испытуемыми была проведена методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси. Полученные результаты мы представили на рисунке 5.

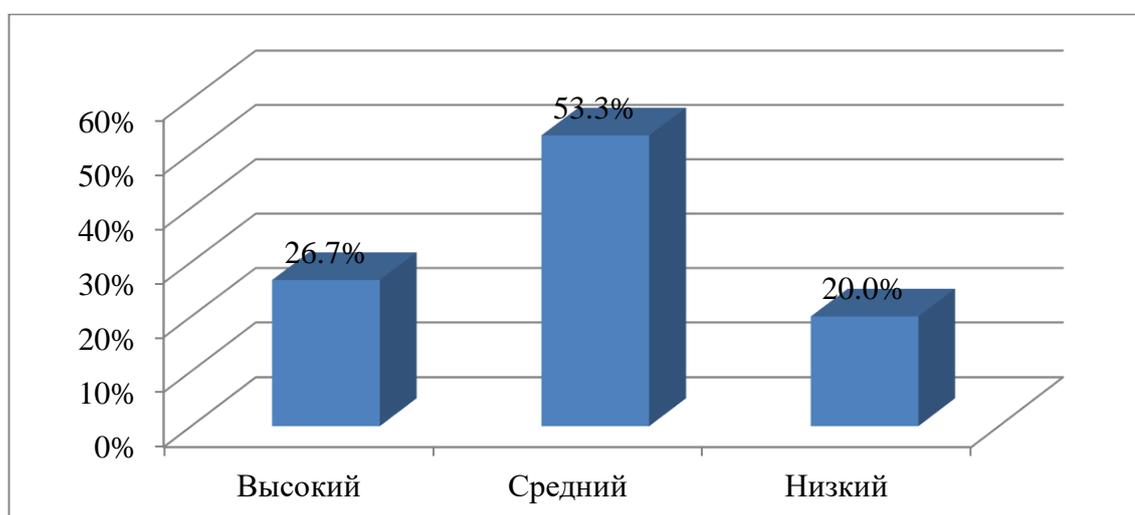


Рисунок 5 – Результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике С.А. Будасси (первичный этап), %

Согласно данным рисунка 5, пятая часть испытуемых (20% или 3 подростка) характеризуются низкой самооценкой. Эти подростки

ориентированы на неудачи и склонны к занижению своих способностей. Средний уровень отмечен у 53,3% (8 человек) – данные подростки уверены в себе и могут оценить себя и свои поступки по достоинству.

Завышенная самооценка выявлена у 26,7% (4 человека). Такие подростки в основном преувеличивают свои достоинства, и притязают на достижение заведомо невозможных для них результатов. Такое несоответствие желаний и реальных способностей и сил говорит о том, что такие подростки стремятся быть лучше всех остальных.

Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой позволила выявить следующие результаты (рисунок 6).

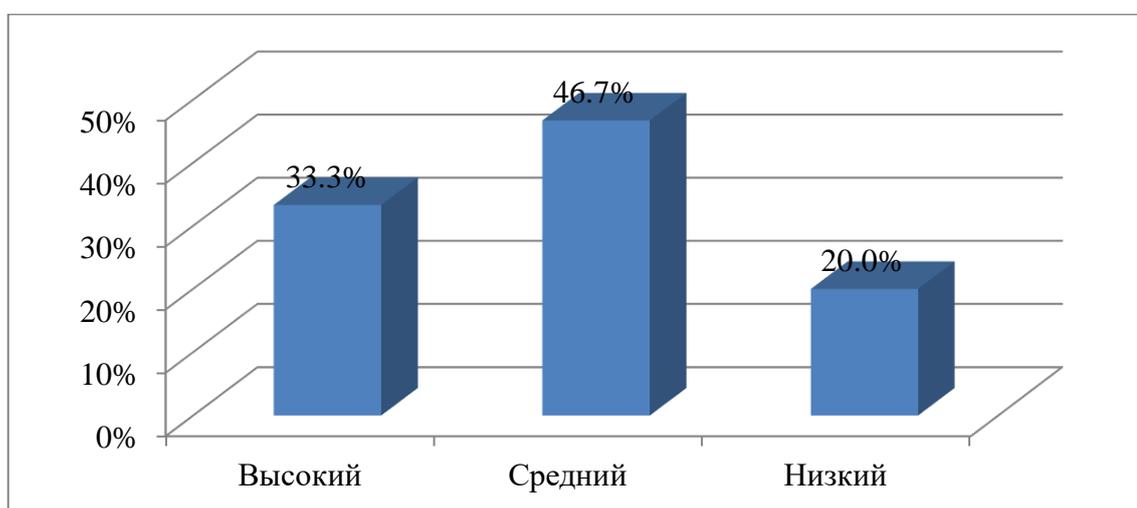


Рисунок 6 – Результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой (первичный этап), %

Проиллюстрированные на рисунке 6 показатели говорят о том, что данные по методике Г.Н. Казанцевой, несколько отличаются от результатов, полученным по предыдущим методикам исследования. По методике Г.Н. Казанцевой, подростков с низким уровнем самооценки (20% или 3 человека) можно характеризовать, как малообщительных и замкнутых в себе, болезненно воспринимающих критику в свой адрес. Средним уровнем самооценки обладают 46,7% (7 человек), что говорит об их адекватном понимании своего места в обществе и собственной ценности. Такие

подростки, как правило, не имеют проблем в общении, довольны своей жизнью. Высокий уровень самооценки присущ 33,3% (5 человек). Подростки с высокой самооценкой ощущают себя комфортно и уверены в том, что они нравятся окружающим. Нередко такие школьники излишне горделивы и снисходительно относятся к одноклассникам, как бы «свысока».

После тестирования подростков, мы провели анкетирование их родителей. Исходным пунктом опроса являлся вопрос о том, каков уровень самооценки их детей. Для ответа на данный вопрос родителям предлагалось выбрать один из следующих вариантов:

- завышенная;
- адекватная;
- заниженная.

Результаты ответов родителей на первый вопрос анкеты представлены на рисунке 7.

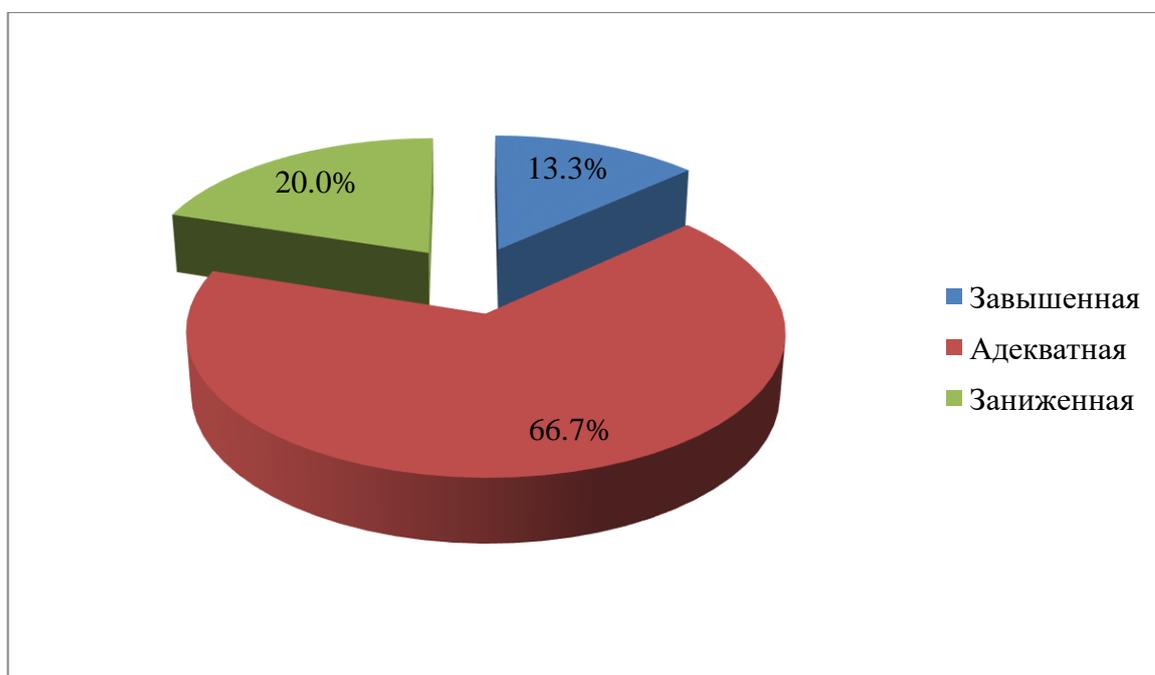


Рисунок 7 – Результаты ответов на вопрос: «Каков уровень самооценки Вашего ребенка?», %

Итак, данные рисунка 7 показывают, что большинство родителей (66,7% или 10 человек) считают самооценку своих детей нормальной. Еще

26,7% (2 человека) назвали самооценку детей завышенной, а 20% (3 человека) заниженной.

Второй вопрос анкеты звучал так: «Как вы думаете, кто должен заниматься развитием нормальной самооценки подростков?» При ответе на данный вопрос предлагалось выбрать один из следующих вариантов: родители; педагоги (учебное заведение); психологи; все перечисленные категории. Результаты мы представили их на рисунке 8.

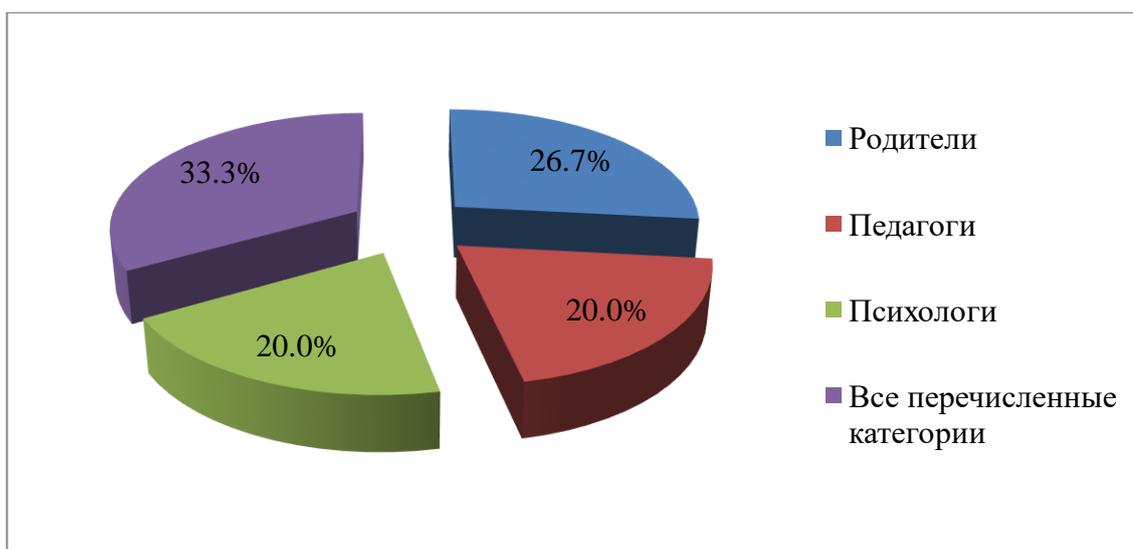


Рисунок 8 – Результаты ответов на вопрос: «Как вы думаете, кто должен заниматься развитием нормальной самооценки подростков?», %

Исходя из данных, представленных на рисунке 8, можно констатировать, что мнения родителей разделились. Так, 33,3% (5 человек) полагают, что за формирование нормальной самооценки отвечают, как родители, так и педагоги, психологи. Другие 26,7% (4 человека) в формировании нормальной самооценки подростков отводят основную роль родителям. По 20% (3 человека) выбрали ответы «педагоги» и «психологи».

Далее нам было интересно узнать мнение родителей о том, существует ли проблема ненормальной самооценки подростков в колледже, в котором учится их ребенок. Результаты ответов на данный вопрос отражены на рисунке 9.

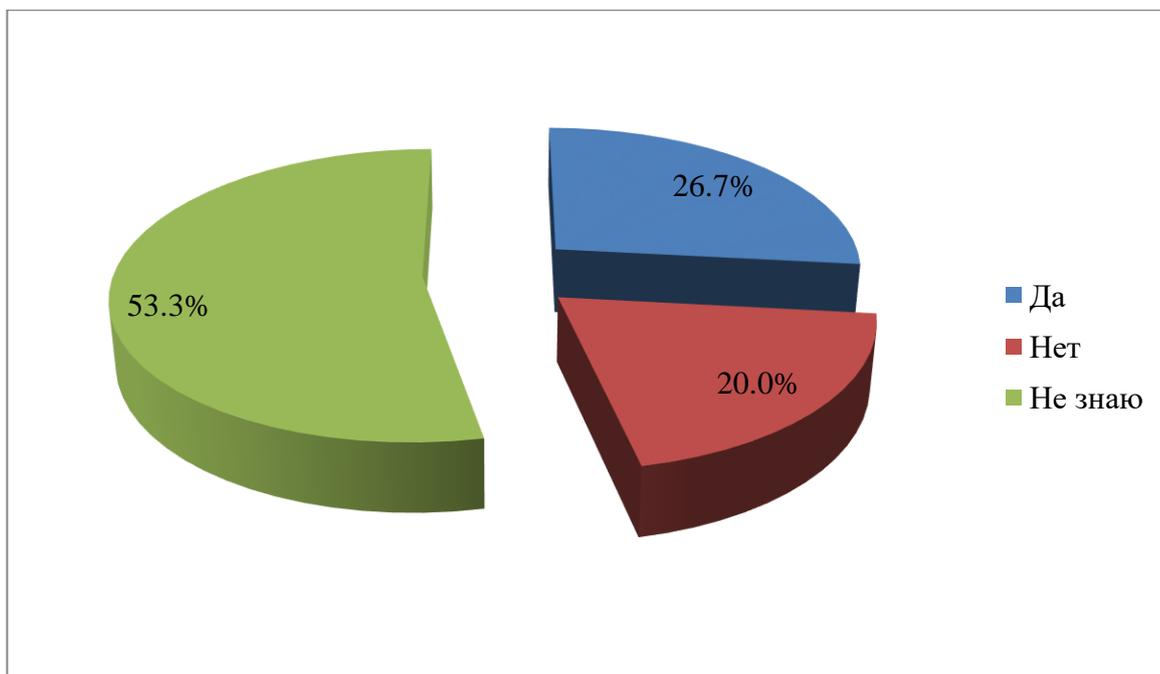


Рисунок 9 – Результаты ответов на вопрос: «Как вы думаете, в вашем колледже существует проблема ненормальной самооценки подростков?», %

Как видим из рисунка 9, примерно половина родителей (53,3% или 8 человек) не владеют информацией о проблеме ненормальной самооценки подростков в колледже. Вариант «да» выбрали 26,6% (4 человека), оставшиеся 20% (3 человека) уверены, что для колледжа, где учится их ребенок, не актуальна проблема ненормальной самооценки подростков.

Следующий вопрос анкеты был сформулирован так: «В вашем колледже проводятся мероприятия или занятия по развитию и коррекции самооценки подростков?» При ответе на данный вопрос родители могли выбрать ответы:

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить.

При выборе ответа «да» необходимо было уточнить, какие именно мероприятия по развитию и коррекции самооценки подростков проводятся в колледже.

Результаты ответов представлены на рисунке 10.

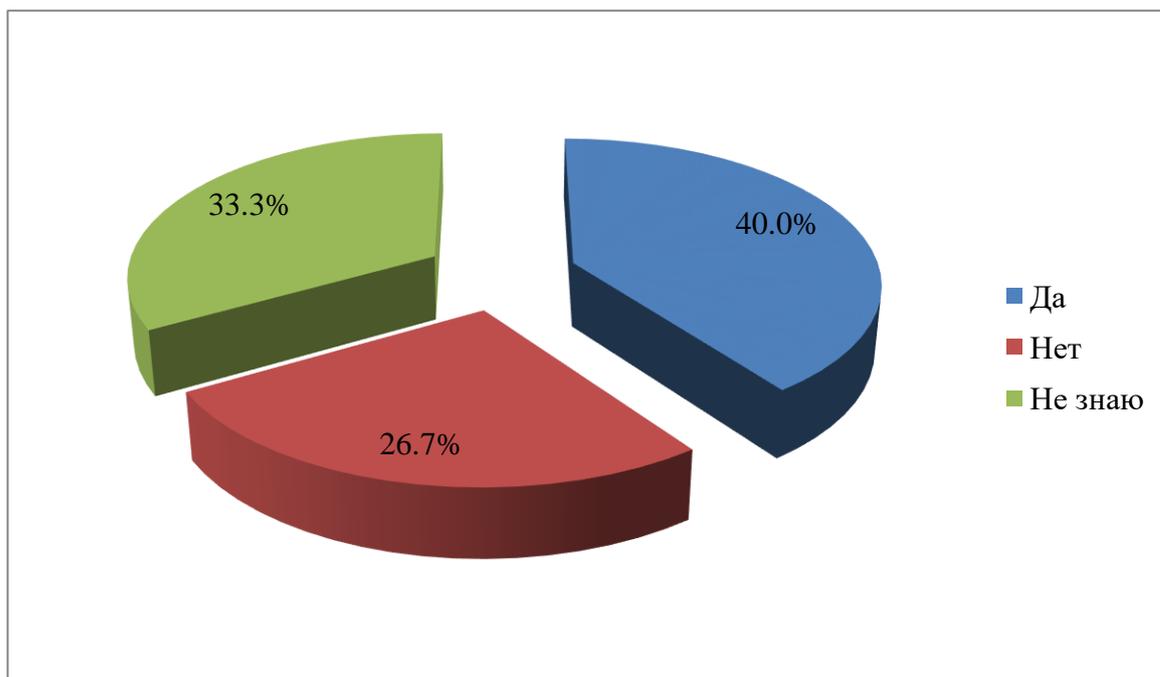


Рисунок 10 – Результаты ответов на вопрос: «В вашем колледже проводятся мероприятия или занятия по развитию и коррекции самооценки подростков?», %

Данные рисунка 10 наглядно демонстрируют – 40% (6 человек) утверждают, что в колледже проводятся мероприятия развитию и коррекции самооценки подростков. В качестве мероприятий родители преимущественно называли работу с педагогом-психологом. Другие 26,7% (4 человека) уверены, что такие мероприятия не проводятся. Еще 33,3% (5 человек) выбрали ответ «не знаю».

Завершающий вопрос анкеты был открытым, мы попросили родителей высказать свое мнение о том, каких видов деятельности или мероприятий по развитию и коррекции самооценки подростков не хватает в данном колледже. В результате нами были получены такие ответы, как: внеклассные мероприятия (например, командные игры), групповые и индивидуальные занятия с психологом. Таким образом, на начальном этапе исследования в группе испытуемых преобладает средний, адекватный уровень самооценки. Однако, некоторые подростки (13,3% или 2 человека) продемонстрировали завышенный уровень самооценки. Кроме того, у 20% (3 человек) был

выявлен низкий уровень самооценки. При этом, согласно данным анкетирования родителей, в колледже мероприятия по формированию нормальной самооценки подростков проводятся эпизодически.

Подводя итог главе, можно сделать вывод о том, что исследование самооценки подростков было проведено на базе ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж». В опытно-экспериментальной работе участвовали:

- обучающиеся 1 курса, группа 103-с, в количестве 15 человек (7 мальчиков и 8 девочек). Возраст испытуемых – 15-16 лет;
- родители подростков, в количестве 15 человек.

В качестве методик исследования нами были подобраны четыре теста для анализа самооценки подростков и анкетирование родителей по выявлению их мнения, относительно самооценки детей и мероприятий по формированию нормальной самооценки подростков, проводимых в Тольяттинском медицинском колледже. Результаты первичного исследования показали, что большинство исследуемых подростков (66,7% или 10 человек) имеют адекватный уровень самооценки. Однако, были выявлены ребята с завышенной (13,3% или 2 человека) и заниженной самооценкой (20% или 3 человека).

В ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж», по мнению преобладающего большинства родителей подростков, проводятся эпизодические мероприятия по формированию нормальной самооценки детей.

## **Глава 3 Экспериментальная работа по организации и проведению программы формирования нормальной самооценки у старших подростков**

### **3.1 Разработка и реализация программы формирования нормальной самооценки у старших подростков**

После проведения начальной диагностики нами была разработана и реализована программа формирования нормальной самооценки у подростков Тольяттинского медицинского колледжа.

Методологической основой программы послужили методические рекомендации авторов:

- «Современные образовательные технологии» Н.В. Бордовская;
- «Психологический тренинг с подростками» А.Г. Лидерс;
- «Составление образовательных программ» Т.К. Молчанова.
- «Основные направления деятельности педагога-психолога» Е.А. Осипова.

Целью программы является формирование нормальной самооценки у старших подростков. Для достижения цели, необходимо решить следующие задачи:

- формирование умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей;
- осознание собственных положительных и отрицательных сторон;
- формирование навыков уверенного поведения;
- формирование положительного самоотношения;
- развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей.

При проведении программы формирования нормальной самооценки мы руководствовались принципами гуманизма, конфиденциальности, компетентности, ответственности.

Этапы реализации программы представлены на рисунке 11:



Рисунок 11 – Этапы реализации программы по формированию нормальной самооценки подростков

Согласно информации, представленной на рисунке 11, реализованная нами программа нормальной самооценки подростков включает в себя 5 этапов. На подготовительном этапе мы осуществляли сбор данных, проводили диагностику подростков и изучали мнение их родителей. Второй (организационный) этап подразумевал постановку целей, формулировку задач программы, подбор материалов, разработку мероприятий. Основной этап состоял в практической реализации программы по формированию нормальной самооценки подростков. На заключительном этапе нами проведена повторная диагностика самооценки подростков, принимавших

участие в исследовании. Завершающий (рефлексивный) этап реализации программы по формированию нормальной самооценки подростков подразумевал оценку ее эффективности на основании полученных результатов.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Целевая аудитория: 5 человек, в т.ч. 2 человек с завышенной самооценкой и 3 человека с заниженной.

В результате реализации программы по формированию нормальной самооценки подростков «Тольяттинского медицинского колледжа», предполагается получить следующие результаты (рисунок 12).



Рисунок 12 – Предполагаемые результаты реализации программы по формированию нормальной самооценки подростков

Итак, мы предполагаем, что реализация программы по формированию нормальной самооценки подростков позволит не только повысить уровень самооценки подростков, но также сформирует их целостное представление о

самооценке, позволит выражать себя в творчестве, увлечениях, будет способствовать появлению стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Тематический план программы по формированию нормальной самооценки подростков «Тольяттинского медицинского колледжа» включал в себя 10 занятий, которые более подробно представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Тематический план программы формирования нормальной самооценки старших подростков

№ занятия	Тема	Сроки	Ответственные
Занятие №1	«Знакомство»	29 Апреля 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №2	«Я – личность»	4 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №3	«Я в обществе»	5 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №4	«Мы глазами других и мы на самом деле»	6 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №5	«Вся сила – в уверенности»	10 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №6	«Победа над неудачами»	11 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №7	«Я познаю себя»	12 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №8	«Уверенное взаимодействие с окружающими»	13 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №9	«Энергия позитива»	14 Мая 2022 г.	Педагог-психолог
Занятие №10	«Дорога к успеху»	14 Мая 2022 г.	Педагог-психолог

Каждое занятие отличалось друг от друга, но, тем не менее, имело идентичную структуру:

- вводная часть;
- основное содержание;
- рефлексия.

Вводная часть содержала ритуал приветствия, который способствовал позитивному настрою и установлению доверительных отношений с детьми.

Основная часть занятия состояла из проведения различных игр и упражнений по формированию нормальной самооценки подростков, развитию уверенности в себе, акцентированию внимания на своих лучших качествах.

Рефлексия – это завершающая часть занятия. С ее помощью подростки могли

оценить свои результаты на занятиях, как в эмоциональном, так и смысловом аспектах.

Помимо занятий с подростками по описываемой программе, нами была проведена работа с их родителями, которая поразумевала психолого-педагогическое просвещение семьи по вопросам формирования нормальной самооценки у подростков. Тематический план работы с родителями подростков представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план работы с родителями подростков

Мероприятия	Содержание	Сроки	Ответственные
Опрос родителей	Выявление мнения родителей о самооценке их детей, а также отношения к проводимым в колледже мероприятиям по формированию нормальной самооценки подростков	Апрель 2022 г.	Педагог-психолог
Родительское собрание	Освещение результатов диагностики уровня самооценки подростков; знакомство родителей с образовательной программой, а также программой по формированию нормальной самооценки подростков	Май 2022 г.	Педагог-психолог, куратор курса
Открытые занятия	Демонстрация способов обучения и воспитания подростков в колледже	Май 2022 г.	Куратор курса
Тренинг	Обучение родителей приемам поощрения и наказания, создании ситуации успеха в условиях семьи, рекомендации о регуляции самооценки	Май 2022 г.	Педагог-психолог
Игра «К барьеру»	Встреча команды педагогов и родителей, диспут о проблемах самооценки подростков	Май 2022 г.	Педагог-психолог
Родительское собрание	Освещение результатов проведения программы по формированию нормальной самооценки подростков	Май 2022 г.	Куратор курса

Согласно данным, представленным в таблице 3, работа с родителями подростков была проведена с апреля 2022 по май 2022 г. В работу включались следующие направления деятельности:

- опрос родителей;
- родительские собрания;
- посещение открытых занятий;

- тренинг;
- игра «К барьеру».

Таким образом, в целях формирования нормальной самооценки у старших подростков нами разработана и реализована программа, направленная на повышение уровня самооценки подростков «Тольяттинского медицинского колледжа». Основной акцент в программе делается на формировании навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, развития положительного самоотношения. Кроме того, проведена работа с родителями подростков, направленная на их просвещение в вопросах формирования нормальной самооценки детей, а также знакомство с деятельностью колледжа по реализации мероприятий данной направленности.

### **3.2 Анализ эффективности работы по формированию нормальной самооценки у старших подростков**

Для проверки эффективности реализации программы по формированию нормальной самооценки у старших подростков, была проведена повторная диагностика уровня их самооценки. Методики диагностики остались прежними:

- методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска;
- методика «Самооценка личности» О.И. Моткова;
- методика исследования самооценки по С.А. Будасси;
- «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

Рассмотрим результаты повторной диагностики последовательно по каждой методике и сравним их с результатами первичной диагностики.

Рассмотрим сравнительные результаты первичной и повторной диагностики по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. В данной методике выделим следующие уровни самооценки у старших подростков:

- очень высокий;
- нормальный;
- низкий.

В процентном соотношении сравнительные результаты наглядно отражены на рисунке 13.

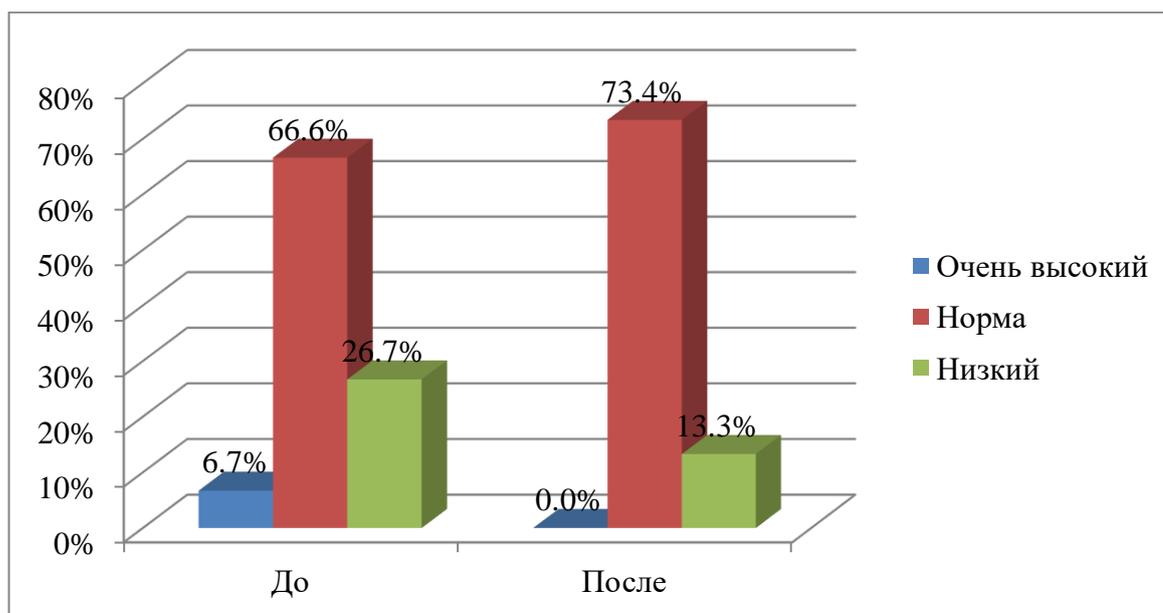


Рисунок 13 – Сравнительные результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, %

На представленном рисунке 13 можно наблюдать следующую динамику уровня самооценки испытуемых: снизилось количество подростков с низким уровнем самооценки (13,3% против 26,7%, или 2 и 4 подростка соответственно). Самооценка подавляющего большинства испытуемых (11 подростков, или 73,4%) находится в норме. Подростков с завышенной самооценкой при повторной диагностике не выявлено. Стоит заметить, что нормальный или адекватный уровень самооценки после проведения программы был выявлен у большего числа старших подростков, чем до ее проведения.

Обратимся к сравнению результатов первичной и повторной диагностики по методике «Самооценка личности» О.И. Моткова (рисунок

14). Согласно данным рисунка 14, повторная диагностика уровня самооценки подростков по методике О.И. Моткова продемонстрировала позитивную динамику. В завершении работы подростки с завышенной самооценкой отсутствуют, а также уменьшилось число подростков, имеющих низкую самооценку. Так, если в начале их было выявлено 26,7% (4 человека), то в конце – только 13,3% (2 человека). Большинство ребят при повторной диагностике показали средний (адекватный) уровень самооценки.

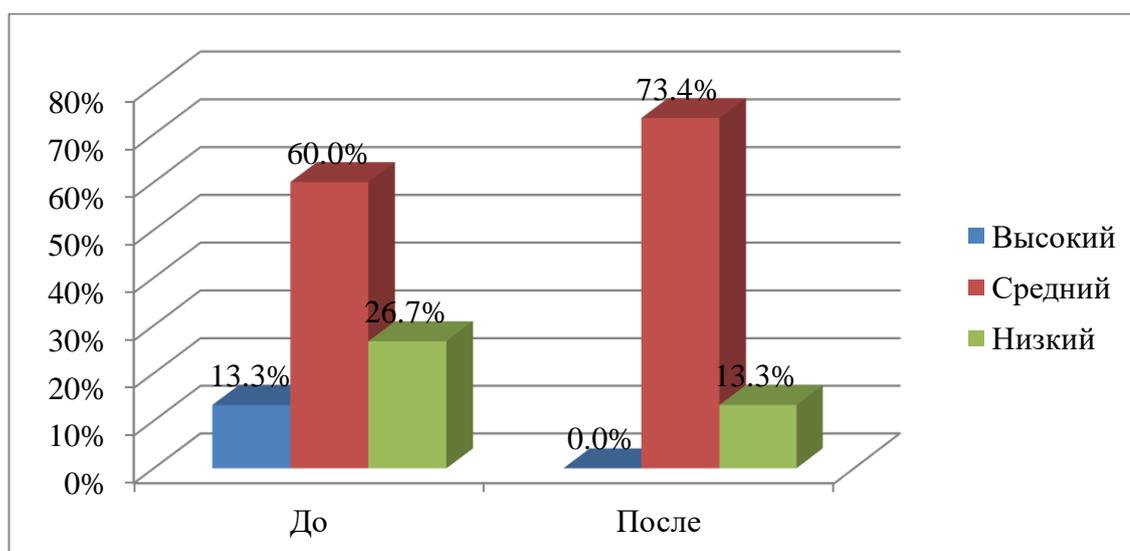


Рисунок 14 – Сравнительные результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике О.И. Моткова, %

Далее мы провели повторную диагностику уровня самооценки по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси. Сравнительные результаты исследования отражены на рисунке 15.

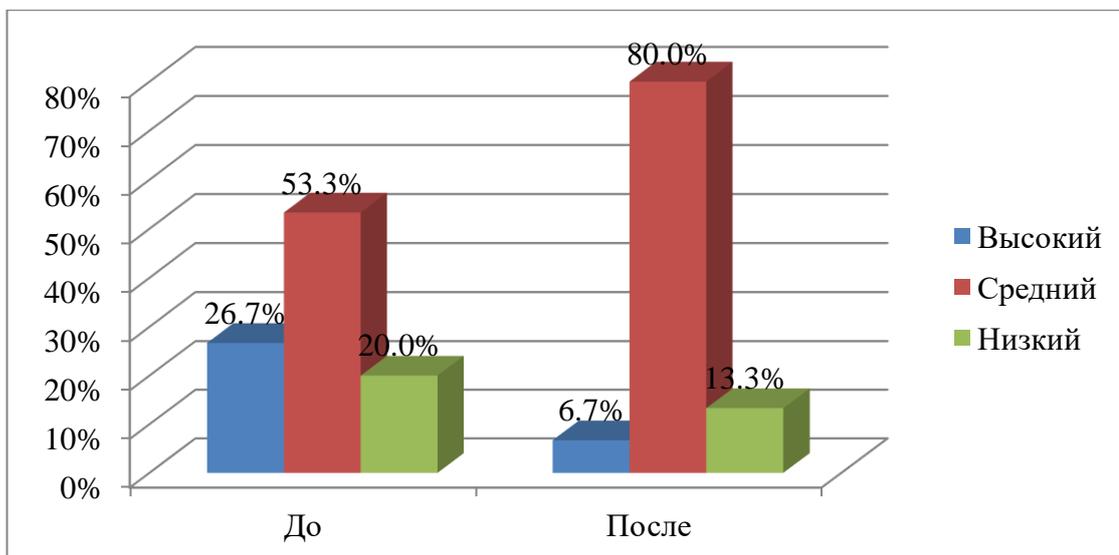


Рисунок 15 – Сравнительные результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике С.А. Будасси, %

Как видим из представленных на рисунке 15 данных, по методике С.А. Будасси были получены аналогичные результаты предыдущим тестам. После реализации программы низкий уровень самооценки наблюдается у 13,3% (2 человека), высокий также у 6,73% (1 человек). Средним (адекватным) уровнем самооценки обладают 80% (12 человек).

Рассмотрим также результаты повторной диагностики по Методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой (рисунок 16). Можно заметить, что данные по методике Г.Н. Казанцевой аналогичны полученным результатам методики С.А. Будасси.

Таким образом, в целом, адекватный уровень самооценки после проведения программы был выявлен у большего числа старших подростков, чем до ее проведения. Это говорит об эффективности реализованной нами программы по формированию нормальной самооценки подростков Тольяттинского медицинского колледжа. Соответственно, гипотеза нашего исследования подтвердилась: уровень самооценки у старших подростков изменится в лучшую сторону, если разработать и реализовать программу формирования нормальной самооценки у старших подростков.

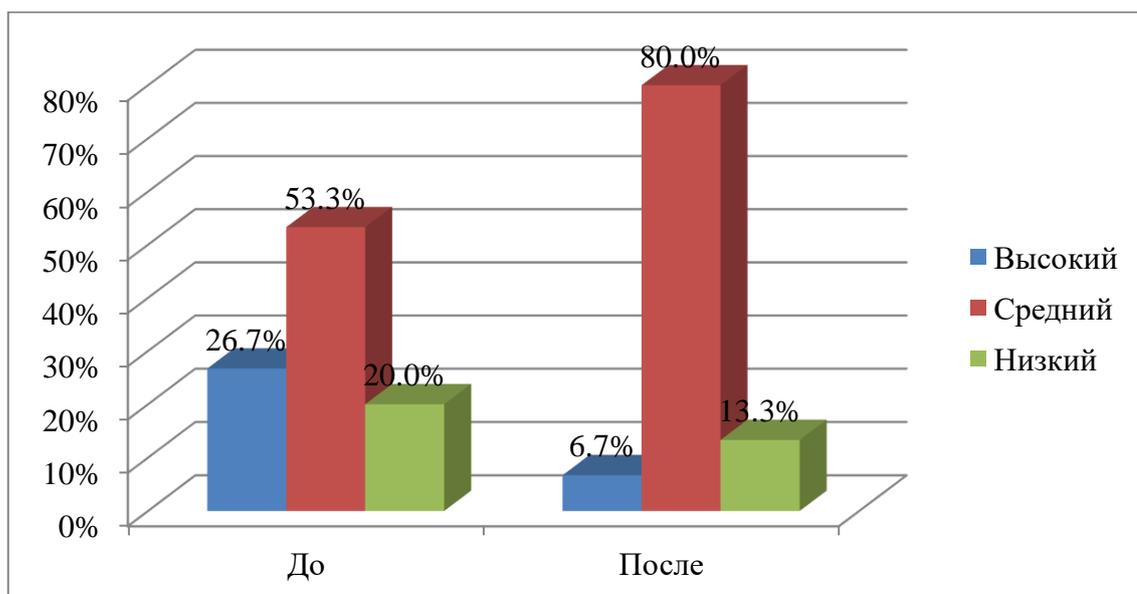


Рисунок 16 – Сравнительные результаты изучения уровня самооценки у старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой, %

Подводя итог главе, можно сделать вывод о том, что в целях формирования нормальной самооценки подростков нами была разработана и апробирована соответствующая программа, которая рассчитана на 1 месяц, с периодичностью занятий – 2 раза в неделю. Помимо этого, была проведена работа с родителями подростков, направленная на их психолого-педагогическое просвещение относительно формирования нормальной самооценки детей. Проведя сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов, мы увидели, что, после реализации программы формирования нормальной самооценки старших подростков произошли следующие изменения.

По методике диагностики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн снизилось количество подростков с низким уровнем самооценки на 6,7%. Самооценка большинства испытуемых (73,4%) находится на среднем уровне.

Согласно результатам диагностики по методике О.И. Моткова получена позитивная динамика сформированности нормальной самооценки подростков. После реализации программы число ребят с низкой самооценкой

сократилось на 13,3% (2 человека), а подростков завышенной самооценкой не было выявлено.

Повторная диагностика по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси показала, что количество испытуемых с низким уровнем самооценки снизилось на 6,7%. Завышенной самооценкой, по-прежнему, обладают 6,7% (1 человек). Средний (адекватный) уровень самооценки зафиксирован у 73,4% (11 подростков).

По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой были получены результаты, аналогичные предыдущим методикам. Средний уровень самооценки имеют 73,4% (11 человек), завышенной самооценкой обладают 6,7% (1 человек), а численность испытуемых с низким уровнем самооценки уменьшилась на 6,7%.

Гипотеза исследования о том, что уровень самооценки у старших подростков изменится в лучшую сторону, если разработать и реализовать программу формирования нормальной самооценки у старших подростков с учетом проведения совместной работы с родителями, подтвердилась.

## Заключение

В завершении научно-исследовательской работы стоит отметить, что проблема формирования нормальной самооценки является одной из актуальнейших в современной психологии. Уровень самооценки играет решающую роль в успешности индивида в своей деятельности и коммуникативном процессе. Самооценка влияет на восприятие личностью своих достижений и ошибок, критики окружающих его людей и мнений социума.

В ходе анализа различных педагогических и психологических источников, в качестве наиболее точного определения самооценки, которое всесторонне описывает данное явление, мы отметили предложенную С.Ю. Головиным формулировку: «самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, - ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам». Таким образом, самооценка – это определенная части самосознания индивида, оценка им своих качеств, потенциала и места в социуме, которая оказывает не посредственное влияние как на его поступки, так и на восприятие себя и других.

Подростковый возраст – это сензитивный период для развития самосознания и формирования нормальной самооценки, поскольку связан в психофизиологическими изменениями, происходящими в жизни ребенка.

В ходе экспериментальной работы нами было проведено исследование уровня самооценки детей старшего подросткового возраста на базе ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж», в котором приняли участие 15 человек (7 мальчиков и 8 девочек) в возрасте 15-16 лет.

Нами была проведена первичная диагностика уровня самооценки подростков, а затем разработана и реализована программа ее адекватного формирования. Занятия проводились в ноябре 2021 года и были рассчитаны на 1 месяц. Всего проведено 10 занятий с подростками.

В рамках работы по формированию нормальной самооценки подростков мы организовали и провели работу с их родителями. Работа состояла в том, чтобы просветить родителей относительно уровня самооценки их детей, предоставить информацию о том, как помочь детям в формировании нормальной самооценки, а также познакомить с мероприятиями, проводимыми в «Тольяттинском медицинском колледже», по формированию нормальной самооценки подростков.

Проведя сравнительный анализ результатов изучения уровня самооценки старших подростков до и после проведения программы, мы сделали вывод о ее результативности, поскольку количество ребят с низким уровнем самооценки уменьшилось в 20% до 13,3%, а с высоким – с 26,7% до 13,3%. Соответственно, возросло число подростков с адекватным уровнем самооценки – с 53,3% до 73,4% (по некоторым методикам до 80%).

Гипотеза исследования о том, что уровень самооценки у старших подростков изменится в лучшую сторону, если разработать и реализовать программу формирования нормальной самооценки у старших подростков с учетом проведения совместной работы с родителями, подтвердилась.

Цель исследования достигнута. Задачи решены.

## Список используемой литературы

1. Байдин Д. В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 11–15.
2. Бессонова О. А. Моделирование процессов формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. №S1. С. 231–235.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М. : Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
4. Бордовская Н. В., Розум С. И. Психология и педагогика. СПб. : Питер, 2011. 620 с.
5. Бурамбаева Д. А. Формирование нормальной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 136–140.
6. Быков А. В., Шульга Т. Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учебное пособие. М. : Изд-во УРАО, 1999. 168с.
7. 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.
8. Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие. М. : Академический проект, 2017. 240 с.
9. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 399 с.
10. Гасанова Д. И., Баджаева З. М. Семья и школа в нравственном воспитании подростков : монография : Вузовское образование, 2014. 129 с.

11. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Мн. : Харвест, 2013. 800 с.
12. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. М. : Юрайт, 2013. 307 с.
13. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков: книга для родителей. М. : Альпина Паблишер, 2016. 294 с.
14. Дерябина Е. А., Фадеев В. И., Фадеева В. И. Возрастная психология: учебное пособие. Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. 158 с.
15. Дмитриева Ю. А., Грязева-Добшинская В. Г. Метод моделирования в социальной психологии // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология, 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-modelirovaniya-v-sotsialnoy-psihologii> (дата обращения: 14.03.2022).
16. 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.
17. Долгова В. И., Киселева С. Ю. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 103–109.
18. 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.
19. Долгова В. И., Кошелева А. А. Феномен «я-концепция» подростка // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. №7. С. 139-143.
20. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. М. : Генезис, 2015. 376 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. Коваленко Е. Г., Начарова Л. А. Психолого-педагогические факторы становления самооценки первоклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. Т. 34. С. 120–126.
26. Кондратьева О. А., Соколова В. Е. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 16–20.
27. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая. СПб. : Питер, 2006. 1096 с.
28. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов. М. : Академический проект, 2015. 421 с.
29. Молчанова О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб.пособие. М. : Флинта: Наука, 2010. 392с.
30. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М. : Академия, 2010. 453 с.
31. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов. М. : Академический Проект, Альма Матер, 2016. 256 с.

32. Петровский А. В. Теоретическая психология. М. : Новая школа, 2006. 485 с.
33. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 221–225.
34. 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.
35. Полякова М. В. Концепты теории воспитания: практ.-ориентир. моногр. Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2010. 172 с.
36. Реан А. А. Психология личности. СПб. : Питер, 2013. 288 с.
37. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М. : Юрайт, 2012. 412 с.
38. Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах. Ростов н/Д : Феникс, 2016. 379 с.
39. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара, 2003. 656 с.
40. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М. : Педагогика-Пресс, 2006. 254 с.
41. Семенихина Н. И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки // Перспективы науки и образования. 2015. №3. С. 140-145.
42. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. 2007. №3. С. 149-156.
43. Слотина Т. В. Психология личности : Учебное пособие. СПб. : Питер, 2008. 304 с.
44. Соловьева О. В., Шматова Е. П. Генезис морального самосознания в отечественной психологии // Прикладная психология и

психоанализ: электрон. науч. журн. 2012. №4. URL: <http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 20.03.2022).

45. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков : учебное пособие для студентов педагогических вузов. М. : Прометей, 2011. 208 с.

46. Харламенкова Н. Е. Самоутверждение подростка, 2-е изд., испр. и доп. М. : Изд-во « Институт психологии РАН», 2007. 384 с.

47. Чаморро-Премузик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения. М. : Альпина Паблишер, 2016. 266 с.

48. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология: учебно-методическое пособие. Саратов : Вузовское образование, 2018. 88 с.

49. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Концепт. 2015. №03 (март). URL: <http://ekoncept.ru/2015/15068.htm> (дата обращения: 29.03.2022).

50. Garneau J. Et Larivey M. Les émotions, source de vie. Couverture. Jean Garneau, Gaétane La Plante, Michelle Larivey. ReD éd., 2020. 261 p.

51. 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.

52. Mummendey H.D. Psychologie des «Selbst». Theorie, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Göttingen: Hogrefe, 2006. 325 s.

53. Orth U., Robbins R.W. The Development of Self-Esteem // Current Directions in Psychological Science. 2014. Vol. 23. № 5. P. 381–387.

54. Valyavko S.M. Analysis of Self-esteem Formation of Senior Preschool Children // Systems Psychology and Sociology. 2016. № 3 (19). P. 5–11.