

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности гармонизации самооценки в подростковом возрасте

Обучающийся

А.А. Филиппова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Голубева

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

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему изучения психологических особенностей гармонизации самооценки в старшем подростковом возрасте.

Цель бакалаврской работы: выявить особенности гармонизации самооценки студентов I курса Ивановского фармацевтического колледжа посредством специально разработанной программы.

Задачи бакалаврской работы:

- провести теоретический анализ особенностей самооценки у старших подростков;
- исследовать уровень самооценки студентов-подростков I-го курса колледжа;
- провести разработку специальной тренинговой программы по гармонизации самооценки у студентов-подростков с привлечением их родителей;
- провести анализ эффективности тренинговой программы с целью успешности гармонизации самооценки у студентов I-го курса.

Бакалаврская работа имеет теоретическую и практическую значимость: результаты исследования могут быть применены в образовательном процессе в старших классах и колледжах; теоретические материалы могут применяться в обучении по таким дисциплинам, как возрастная и социальная психология.

Структура и объем работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (40 источников). Текст проиллюстрирован 10 рисунками и 2 таблицами.

Содержание

Введение.....	4
1 Теоретический анализ особенностей самооценки в старшем подростковом возрасте.....	7
1.1 Понятие и проблема самооценки в психологических исследованиях.....	7
1.2 Специфика и значимость самооценки в старшем подростковом возрасте.....	12
1.3 Методы гармонизации самооценки у старших подростков.....	24
2 Организация опытно-экспериментальной работы по гармонизации самооценки у подростков.....	32
2.1 Исследование и анализ результатов диагностики по определению уровня самооценки студентов-подростков первого курса.....	32
2.2 Разработка тренинговой программы гармонизации самооценки у студентов-подростков.....	41
2.3 Повторная диагностика и анализ эффективности тренинговой программы гармонизации самооценки старших подростков.....	47
Заключение.....	53
Список используемой литературы.....	55

Введение

Исследовательская работа направлена на изучение особенностей гармонизации самооценки в старшем подростковом возрасте на примере студентов I курса Ивановского фармацевтического колледжа.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью понимания процессов формирования личности в период подросткового возраста, который является ключевым для определения развития личности. Самооценка является основой формирования самосознания, понимания себя, она играет ключевую роль в социальной адаптации. Понимание особенностей гармонизации самооценки в данном возрасте позволит разработать эффективные программы поддержки самооценки и в целом личности подростков, что, в свою очередь, будет благоприятно способствовать социализации подростков, а также достижению их профессиональных и личных целей. Благодаря такой психологической тренинговой программе, направленной на гармонизацию самооценки, подростки смогут развить более позитивное отношение к самим себе, лучше понять самих себя, а также наладить отношения с окружающими людьми, успешно справляться с различными жизненными задачами.

Чтобы раскрыть свои личные и профессиональные возможности, подросткам важно иметь здоровую, адекватную самооценку. Однако здесь возникает противоречие, так как их самооценка часто оказывается неадекватной по различным причинам, что мешает им в важных сферах жизни, включая учебную и межличностную.

Проблема заключается в том, чтобы выявить особенности гармонизации самооценки старших подростков и скорректировать её с помощью специально разработанной программы.

Цель исследования состоит в изучении особенностей гармонизации самооценки студентов I курса посредством специальной программы.

Объектом исследования является самооценка студентов I курса Ивановского фармацевтического колледжа.

Предметом исследования является гармонизация самооценки студентов I курса Ивановского фармацевтического колледжа посредством специальной программы.

Гипотеза исследования заключается в том, что при разработке и реализации специальной тренинговой программы, направленной на гармонизацию самооценки у старших подростков, привлекая к работе в том числе и их родителей, можно ожидать положительную динамику в самооценке подростков.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи:

- провести теоретический анализ психологической литературы по теме самооценки в старшем подростковом возрасте;
- организовать и описать результаты диагностики самооценки студентов-подростков;
- разработать специальную тренинговую программу по гармонизации самооценки у студентов-подростков с привлечением их родителей;
- провести анализ эффективности тренинговой программы с целью успешности гармонизации самооценки у участников эксперимента.

Методы исследования: анализ психологической литературы, психологический эксперимент, тестирование, беседа, анкетирование. Были применены следующие психодиагностические методики:

- 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;
- методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой;
- анкетирование родителей студентов.

Теоретико-методологическую основу составили концепции самооценки и ее развития российских психологов Н.В. Бордовской, И.В. Вачкова, А.Г. Лидерса, В.С. Мухиной, Л.А. Петровской, А.С. Прутченкова, Е.И. Рогова, В.В. Столина.

Теоретическая значимость: исследование вносит теоретический вклад, систематизируя опыт и методы, которые используют специалисты для гармонизации самооценки у подростков старшего возраста.

Практическая значимость: применение результатов данной работы возможно в рамках образовательного процесса в университетах и колледжах. Эти материалы могут оказаться полезными для обучения и проведения занятий по таким дисциплинам, как возрастная и социальная психология.

Новизна исследования: в рамках исследования была разработана и внедрена программа по гармонизации самооценки у начального курса в Ивановском фармацевтическом колледже, при этом в работу были привлечены и родители студентов. Данный подход не только обогащает теоретическое представление об особенностях гармонизации самооценки старших подростков, но и предоставляет возможности для её дальнейшего применения в образовательной практике.

База исследования: Ивановский фармацевтический колледж г. Иваново. Выборка исследования: 23 человека 15-17 лет, их родители в количестве 23 человек.

Структура бакалаврской работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (40 наименований), 10 рисунков, 2 таблицы.

1 Теоретический анализ особенностей самооценки в старшем подростковом возрасте

1.1 Понятие и проблема самооценки в психологических исследованиях

Проанализировав обширный спектр психолого-педагогических работ, было обнаружено, что определения самооценки варьируются среди различных специалистов. Хотя на первый взгляд концепция самооценки может показаться простой, она требует четкого и структурированного определения. Известные советские психологи, такие как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин значительно способствовали изучению этой темы.

Самооценка – это ключевой элемент самосознания, который отражает, как человек видит себя через призму своих достоинств, недостатков, умений и желаний. Это комплексное образование формируется на основе саморефлексии, позволяя индивиду оценить, насколько его поведение соответствует его идеалам и принципам. Ученые, как отечественные, так и зарубежные, сходятся во мнении, что самооценка включает в себя оценку личных качеств и способностей, становясь результатом индивидуальных размышлений о себе. Таким образом, самооценка не просто является частью самосознания, но и играет центральную роль в понимании человеком себя.

Самооценка в основном означает оценку человеком того, насколько его текущие достижения и возможности соответствуют его идеалам и ожиданиям [3; 26]. Самооценка, которую А.В. Петровский описывает как центральный элемент личности, играет ключевую роль в поведении и общем развитии личности. Этот показатель зависит от того, насколько человек осознаёт соответствие своих реальных возможностей обстоятельствам и как он воспринимает себя в данных условиях. При малом разрыве между реальными

достижениями и желаемыми целями, самооценка обычно высока. В случае значительного несоответствия между идеальным образом себя и реальностью, самооценка, как правило, снижается. Так, уровень самооценки отражает, насколько гармонично личность видит своё идеальное и реальное «Я» [8; 27].

Согласно американскому психологу В. Сатир, самооценка играет ключевую роль в процессе самосознания человека, охватывая его взгляд на собственные внешние и внутренние аспекты, а также связанные с ними мысли и эмоции. В этом контексте, те, кто обладают высокой самооценкой, часто видят себя как безупречных, что уменьшает их стремление к саморазвитию. Это подтверждает представление о том, что желание человека к самосовершенствованию тесно связано с его внутренними переживаниями и самовосприятием, что невозможно отрицать [18; 34].

Н.Е. Харламенкова, разделяя позицию В. Сатир, рассматривает понятие самооценки как комплексное образование, синтезирующее рациональное начало и эмоциональную сферу. Этот синтез позволяет личности не только осмысливать собственные поступки, побуждения и задачи, но и реалистично оценивать собственные психологические ресурсы и строить более объективные прогнозы событий.

В свою очередь, А.А. Реан выделяет социальный генезис самооценки. А.А. Реан подчеркивает, что ее формирование происходит в процессе межличностного взаимодействия, а сформированная самооценка напрямую детерминирует поведенческие стратегии человека и степень его социализированности [32].

Исходя из этого, самооценка – это способ, с помощью которого индивид оценивает свои способности, качества и своё место в обществе. Это значимый элемент личности, который играет ключевую роль в управлении поведением человека. Самооценка определяет, как человек взаимодействует с другими, его способность адекватно оценивать себя, ставить перед собой

цели и реагировать на успехи и поражения. Это, в свою очередь, оказывает влияние на его производительность и личностное развитие. Центральный элемент оценки здесь – это личностные значимости, формирующие основу для самопонимания [11]. Часто анализ самооценки включает рассмотрение её как элемента самосознания, который отражает внутреннее представление человека о себе. Уильям Джеймс, известный американский психолог, утверждает, что концепция «Я» складывается из трех основных уровней: поведенческого, когнитивного и эмоционального [23; 39]

В современной психологии проводится четкое разграничение между терминами «самосознание» и «Я-концепция». Ключевыми структурными компонентами последней выступают самоактуализация и самооценка, которые, несмотря на единый концептуальный каркас, функционируют отдельно, автономно. При этом самооценка занимает одну из наиболее высших иерархических позиций [7; 21]. Однако взгляды исследователей на ее природу различаются. Так, Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, полагают, что формирование самооценки протекает изолированно от эмоциональных реакций и поведенческих паттернов индивида [6; 15; 22]. В рамках же Я-концепции самооценка определяется через ряд специфических критериев, что позволяет понять ее как некий оценочный процесс, направленный на анализ человеком своих собственных качеств характера, компетенций, потенциала, а также социального статуса. Результаты такого процесса оказывают существенное влияние как на его поведение, так и на формирование Я-образа и понимание окружающей действительности.

Самооценка представляет собой процесс, через который человек оценивает свои действия, убеждения и мотивации с точки зрения морали и этики. Этот процесс, который является частью самосознания и совести индивида, напрямую влияет на его стремление к самосовершенствованию и активности. Качество самооценки может быть, как нормальным, так и аномальным, и оно часто меняется в зависимости от того, как человек

адаптирует внешние ожидания и оценки в своем внутреннем мире. Таким образом, можно утверждать, что самооценка не только проистекает из названия, но и включает в себя уровень уважения к собственной личности.

В психологической литературе часто выделяется структура самосознания, где исследователи, включая таких как С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.А. Бодалев и В.Н. Мясищев, выделяют обычно два основных аспекта: когнитивный и аффективный. Под когнитивным компонентом понимаются знания человека о себе, тогда как аффективный связан с самовосприятием. Однако, согласно другим источникам, самосознание включает три элемента: когнитивный, эмоциональный и регулятивный.

В статье О.В. Соловьевой и Е.П. Шматовой приводится анализ В.С. Мерлина о структуре самосознания, который включает в себя четыре ключевых элемента. Мерлин выделяет следующие аспекты: восприятие себя как постоянного существа, понимание себя как активного участника действий, осмысление своих личных качеств, а также самооценку в контексте моральных стандартов [38].

В.С. Мухина выделила пять ключевых элементов, формирующих самооценку личности. В их число входят: уникальные черты индивида, связанные с его именем и физическими особенностями; стремление человека к социальному признанию; осведомленность о своей гендерной идентичности; понимание своего психологического возраста; а также осознание своих прав и обязанностей [24].

В психологическом контексте, самооценка крайне важна для управления внутренними процессами, регулирования действий, мыслей и поведения личности. Она играет роль стимулирующего элемента, который позволяет человеку адекватно оценивать свои возможности и способности в контексте поставленных перед ним задач и целей [6].

Саморегуляция, опосредованная через самооценку, стимулирует человека к активному саморазвитию и стремлению к самосовершенствованию, что можно рассматривать как творческий подход к формированию своей личности. В процессе самооценки можно выделить две её вида: категоричную и проблематичную. Категоричная самооценка отличается своей объективностью, в то время как проблематичная самооценка включает в себя рефлексивное осмысление и самовосприятие личности [29]. В исследовании О.В. Соловьевой и Е.П. Шматовой рассматриваются разные виды самооценки, которые варьируются в зависимости от времени. Они разделяют самооценку на ретроспективную, актуальную и прогностическую. Ретроспективная самооценка подразумевает анализ прошлых действий и развития личности, включая влияние на окружающих и позволяет оценить, как свои успехи, так и ошибки. Это необходимо для понимания своих возможностей и формирования видения будущего. Актуальная самооценка же связана с оценкой действий в настоящем моменте [38].

Прогностическая самооценка позволяет личности оценить свои возможности и перспективы перед началом деятельности, формируя свое отношение к этой оценке. Это дает возможность индивиду сразу же адаптировать свое поведение и подходы в зависимости от сделанных выводов [33].

Нельзя не упомянуть о том, что индивидуальная оценка собственных качеств тесно связана с регулятивной и защитной ролями самооценки, что подразумевает активное использование этих функций в повседневной жизни человека. А.В. Быков подчеркивает, что регулятивная функция помогает человеку в выборе направления действий, влияя на то, как он представляет применяет свои качества в обществе. Это взаимодействие между самооценкой и личностным выбором позволяет лучше понимать себя и свое место в социальной структуре [9]. Формирование независимости личности от

внешних мнений укрепляется благодаря защитной функции, которая позволяет человеку игнорировать критику и негативные комментарии, поскольку он чувствует себя защищенным. Самооценка выполняет комплекс регулятивных функций (оценочную, защитную, контрольную и др.), которые находятся в тесном взаимодействии с иными психическими образованиями, в частности с волевой сферой. Характер и интенсивность этого влияния напрямую зависят от двух факторов: актуальных целевых установок личности и степени внешнего или внутреннего воздействия. Именно благодаря этому механизму самооценка становится краеугольным камнем в становлении личности, поскольку она обеспечивает мобилизацию и эффективную реализацию имеющихся у индивида способностей. Это также влияет на способность человека анализировать свой жизненный опыт, воспринимать себя и окружающих, что является частью всестороннего взаимодействия с миром. Таким образом, самооценка не только поддерживает личностное развитие, но и помогает в выстраивании будущих жизненных стратегий [13].

Одним из ключевых аспектов формирования личности подростка является развитие самооценки, что считается важной проблемой развития личности. Этот элемент необходим для построения самосознания, в рамках которого ребенок начинает понимать свои умственные и физические возможности, свои стремления, мотивы действий, свое отношение к себе и окружающему миру.

1.2 Специфика и значимость самооценки в старшем подростковом возрасте

Изучение механизмов формирования и развития самооценки в подростковом возрасте вызывает особый интерес у научного психологического сообщества. В этот критический период молодые люди

интенсивно формируют свою идентичность и независимое «Я», что часто происходит на фоне их стремления к личностному росту и размышлениям о своем месте в мире. Подростки еще не полностью осознают свою роль в жизни, а их самооценка может значительно колебаться под влиянием таких факторов, как социальное окружение. Важно, чтобы в этот период они смогли систематизировать свое видение себя как личности и сформировать устойчивое представление о себе [1; 25].

Исследования самооценки в подростковом возрасте активно проводились как российскими, так и зарубежными специалистами. Среди отечественных ученых в этой области выделяются Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, И.И. Чеснокова. К работам российских ученых могут быть приписаны исследования таких ученых, как С.Р. Аллахвердян, А.И. Липкина, Л.В. Макеева, М.А. Резниченко, Л.С. Сапожникова, Р.И. Цветков. В дополнение, важный вклад в изучение данной проблематики внесли зарубежные психологи Р. Бернс, У. Джемс и Ю. Келли.

С.Л. Рубинштейн анализирует, как формируется самосознание у подростков, отмечая переход от простого, наивного восприятия себя к более четкому и часто нестабильному самовосприятию. В процессе формирования самосознания у подростков наблюдается смещение акцента с внешних аспектов на внутренние качества. Они начинают уделять больше внимания своему уникальному характеру, что может привести к переоценке собственных особенностей. В итоге, это способствует формированию более глубокого и идеологически обоснованного самопонимания, позволяя подростку определить себя на новом, более зрелом уровне [30; 37].

В современном мире наблюдается трансформация глубинных смыслов и значений в рамках этнической идентификации, где традиционное разделение на «Мы» и «Они» меняет свои очертания. Этническая

консолидация играет ключевую роль в стремлении к признанию, а история этнического самосознания отражает продолжающуюся поляризацию с помощью механизмов идентификации и обособления. Важно отметить, что этнические эмоции продолжают передаваться через поколения, что позволяет современным людям выражать свои претензии на признание в рамках этнических и межэтнических взаимоотношений [23].

Этническая принадлежность человека влияет на его самосознание, так как каждый этнос обладает уникальными ценностями, сформированными на протяжении истории. Эти ценности влияют как на содержание, так и на эмоциональные аспекты самоидентификации. Общие ценности способствуют объединению людей внутри этноса, а также мотивируют их защищать свою уникальность, особенно в контексте сосуществования с другими этническими группами в одном геоисторическом регионе [28].

В процессе анализа индивидуальной активности важно учитывать мотивационные аспекты и уровень самооценки. К.А. Абульханова-Славская в своих работах акцентировала внимание на различных типах личностей, чья активность определяется их самовосприятием. Этот метод позволяет глубже понять сложные взаимосвязи между личностными характеристиками и социальными факторами, применяя для исследований подходы из психологии [28].

В каждой культуре подростки сталкиваются с уникальными проблемами, которые связаны с их физическим развитием. Это связано с тем, как в их культуре традиционно воспринимается тело, что формирует их собственное отношение к собственному телу. Осознание собственной телесности может стать зеркалом для культурных и исторических конфликтов, связанных с восприятием телесности [24].

В процессе формирования самооценки выделяются эмоциональный и когнитивный аспекты. Эмоциональный аспект связан с чувствами индивида по отношению к себе, в то время как когнитивный аспект отражает его

осознание собственной личности. Эти аспекты тесно переплетены и функционируют совместно, не допуская изоляции друг от друга. Собственное представление о себе человек формирует в ходе взаимодействий с окружающими, при этом эмоциональная реакция на эту информацию зависит от её значимости для индивида. Таким образом, любые знания о себе неизбежно сопровождаются эмоциями.

Развитие когнитивных и эмоциональных аспектов характеризуется их взаимной дифференциацией, что способствует формированию уникальных черт каждого компонента.

В исследовании были определены три степени развития когнитивного аспекта самооценки. Наивысший уровень отличается реалистичным восприятием собственной личности. Подростки, находящиеся на этом уровне, основывают свое мнение о себе на глубоком понимании личных характеристик. Они способны обобщать различные сценарии, демонстрирующие оцениваемые качества, и приписывают результаты своим внутренним мотивам.

Подростки с низкой самооценкой склонны оценивать самих себя через призму собственных эмоций больше, чем через объективные факторы. Они могут также винить себя в том, что объективно контролировать не могут. Их самовосприятие категорично, не глубоко.

Подростки со средней самооценкой зачастую могут быть зависимы от мнения окружающих, поэтому и самооценка их нестабильна и не имеет достаточных оснований.

По мере взросления подростки учатся смотреть на себя более реалистично и объективно. По мнению Р. Бернса, подростки зачастую принижают и недооценивают собственные качества и способности, особенно касающихся наиболее важных для них областей. Это отличает их от детей более раннего возраста, которые, наоборот, склонны переоценивать самих

себя, и указывает на более полное понимание подростками окружающей их реальности [5].

В работе В.П. Трусова рассматриваются некоторые факторы, оказывающие влияние на самооценку подростков. Отмечается, что сосредоточенность подростка на будущей профессии, положительные оценки и поддержка учителей и сверстников способствуют адекватной, нормальной самооценке. И, наоборот, отрицательные оценки окружающих людей подростка приводят к заниженной самооценке.

Также подчеркивается связь между самооценкой подростка и его социальной активностью. Подростки с нормальной самооценкой обычно имеют хорошую успеваемость в учебе и проявляют активность и инициативность в общественной деятельности.

Подростки, страдающие от депрессии, часто имеют низкую самооценку, что может быть, как следствием, так и причиной их состояния. Различные исследования показывают, что порой депрессивные состояния возникают первыми, влияя на самооценку. И наоборот, низкая самооценка может провоцировать депрессию.

Подростки, проявляющие излишнюю агрессию, часто имеют либо низкую, либо завышенную самооценку. Им свойственна повышенная тревожность, страх перед социальными взаимодействиями. Те подростки, которые склонны к завышенной самооценке, часто ограничивают себя в разнообразии деятельности и предпочитают поверхностное общение, что может отражать их ограниченный взгляд на мир.

Формирование самооценки происходит у детей уже в раннем возрасте (примерно с 8 лет), охватывая всевозможные сферы деятельности. На первый план в этом процессе выходят учебные достижения, физическая привлекательность, спортивные успехи, степень принятия в социальной группе. С переходом в подростковый период происходит дифференциация референтных групп: если для родительской оценки собственного ребенка

значение приобретают учебные достижения и его поведение, то в среде ровесников доминирующими критериями становятся внешность, физическая подготовка и отношения с ровесниками.

Изменения в способе восприятия себя подростка становятся явными, особенно когда речь идет о содержании их самооценки. В этот короткий, но значимый период своей жизни они переходят от разрозненного и нечеткого понимания себя к более полной и всеобъемлющей концепции личности. Старшие подростки, в отличие от младших школьников, осознают в себе вдвое больше качеств. Они также становятся способны анализировать свои недостатки и почти все аспекты своей личности, делая свои самооценки более обобщенными и развитыми [5].

Исследования показывают, что в самооценке подростков часто присутствуют такие моральные качества, как доброта, честность и справедливость. Подростки склонны к самокритике, что помогает им осознавать свои слабости и стремиться к их преодолению. Особенно важными и отчетливо осознаваемыми аспектами личности у старшеклассников являются коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества. Эти качества формируют ценностное отношение подростка к себе. Процесс самопознания и развития самооценки, а также самоуважения у подростка, в значительной степени зависит от общения с теми людьми, которые обладают этими качествами на высоком уровне и являются для подростка образцами для подражания. Девочки склонны больше фокусироваться на оценке и осмыслении своих отношений с окружающими.

С течением времени, когда подростки переходят в юношеский возраст, видно изменение в их способах самооценки. В подростковом возрасте они склонны оценивать себя через призму того, как их воспринимают сверстники, стремясь узнать, насколько они соответствуют ожиданиям группы и похожи на других. В юношеском возрасте самооценка начинает формироваться на основе их собственных идеалов, юноша стремится понять,

как он выглядит в глазах окружающих, насколько он отличается от других и достигает ли он поставленных перед собой идеалов.

В ситуациях, когда подросток не чувствует поддержку окружающих его людей, не чувствует его признание и уважение, он находится в постоянном и глубоком личном дискомфорте, что является серьезным состоянием стресса. Это заставляет подростка искать всевозможные пути выхода из этого дискомфортного состояния. Важно, чтобы его самооценка нашла подтверждение и поддержку в социальном контексте, что помогает избежать как переоценки, так и недооценки своего места в коллективе, что в свою очередь может привести к негативным последствиям.

Часто подростки находят решение проблемы заниженной самооценки, вступая в сообщества, где внешнее восприятие их личности соответствует или даже превышает их собственные ожидания. Это позволяет им чувствовать поддержку своего самовосприятия со стороны социального окружения [31].

Значимость самооценки в контексте самосознания неоспорима, она способствует саморазвитию и умению уважать себя. Когда общество признает ценность личности, возможно возникновение нового типа человека. В противоположном случае, когда человек воспринимается только как элемент, необходимый для социального или экономического механизма, это приводит к его обесцениванию и дегуманизации [4].

В своих исследованиях Н. Амадишвили обнаружила, что у детей в возрастной группе от 7 до 18 лет процесс самопознания начинается с понимания собственных действий, которые оцениваются в контексте ожиданий взрослых. Б.Г. Ананьев дополнил эту идею, указав, что первичное самовосприятие ребенка и его действий отражает мнения и оценки взрослых, которые играют ключевую роль в его развитии. В.А. Горбачева также подчеркивала, что самооценка у детей формируется через деятельность, результаты которой оценивают взрослые.

Часто те, кто обладает оригинальным мышлением и широким кругозором, могут проявлять непредсказуемость в своих действиях. Эти люди, несмотря на свою странность, могут быть прирожденными лидерами, способными на изобретательность и быстрый ум. Однако их путь часто сопровождается конфликтами как со сверстниками, так и с взрослыми. Мальчики, как правило, проявляли агрессивность, а девочки начинали рано заниматься самоанализом и самокритикой. Иногда таких детей пытались активно перевоспитать, что могло привести к их замкнутости и потере уверенности в себе. Они не боялись выражать свое мнение, принимать решения и отстаивать собственные взгляды, они проявляли черты прирождённых лидеров [26].

Методы исследования самопознания и самооценки весьма разнообразны, что во многом зависит от сложности восприятия человеком собственной личности.

Среди ранних методов, разработанных в России для оценки самосознания, выделяется подход С.Л. Рубинштейна, который адаптировал и углубил идею американского психолога Т.В. Дембо. Основная цель методики Рубинштейна-Дембо, осуществляемой через неформальный диалог, заключается в сборе информации для глубокого анализа уникальных аспектов самосознания личности. Неправильное самовосприятие, будь то заниженное или завышенное, оказывает разрушительное воздействие на коммуникативные способности, поведение и деятельность человека.

Пониженная самооценка влияет на восприятие человеком собственных успехов и достижений, заставляя его видеть их как нечто незаслуженное и непостоянное. Это пагубно тем, что такие люди становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к любой критике, видя в ней враждебность. Такие люди становятся либо зависимыми от мнения окружающих, либо и вовсе стараются избегать контакта с другими людьми в попытке избежать их

оценок. Таким образом низкая самооценка также снижает желание и в любых общественных активностях.

Напротив, люди с завышенной самооценкой склонны переоценивать свои возможности. Им свойственна излишняя самоуверенность и недооценка обстоятельств, влияющих на их результаты. Всё это чревато тем, что первые же свои неудачи у них вызывают разочарование и гнев. В попытках справиться с этими чувствами они склонны обвинять в своих неудачах других людей. Повторение подобных ситуаций приводит к развитию у них ощущения беспомощности.

Эти характеристики проявляются в так называемом «аффективном поведении», которое серьезно осложняет построение эффективного взаимодействия и сотрудничества в любой сфере [31].

Карен Хорни утверждала, что человеческое развитие не ограничивается исключительно врожденными инстинктами и что изменения и рост возможны на протяжении всей жизни. Она отвергала идею Зигмунда Фрейда о неизбежности невроза, указывая на то, что в основе личности лежит не агрессия или либидо, а скрытое ощущение беспокойства или тревоги. Она различала два типа тревог: физиологическую и психологическую, причем наиболее значимым она считала чувство глубокой внутренней тревоги, которое оказывает основное влияние на поведение человека.

Преодолеть психологическую тревогу сложнее, чем физиологическую, поскольку это требует развития стабильного и адекватного самоощущения. К. Хорни выделила важность «образа Я», который она разделила на когнитивное восприятие себя и эмоциональное отношение к себе. В нормальном состоянии эти знания о своих реальных возможностях и целях должны быть точными, а отношение к себе – положительным. В то время как обеспечение базовых потребностей ребенка снимает физиологическую тревогу, создание здорового самообраза требует более глубокой эмоциональной работы.

Карен Хорни утверждала, что человеческая личность формируется из трех основных «Я»: реального, идеального и того, как нас видят другие. Она полагала, что здоровое психологическое развитие возможно, когда эти три аспекта совпадают. Разрыв между реальным «Я» и идеальным может привести к самокритике, что в свою очередь способствует возникновению неврозов, тревожности и неуверенности, мешая тем самым нормальной эволюции личности.

Различие между тем, как человек воспринимает себя, и тем, как его видят окружающие, может спровоцировать невроз. Не имеет значения, лучше ли или хуже окружающие оценивают человека по сравнению с его собственным мнением о себе. Как отмечено К. Хорни, психологическая защита целенаправленно устраняет диссонанс между личным восприятием и общественным мнением, стремясь синхронизировать оба «образа Я». В детстве, как излишнее восхищение, так и пренебрежение могут вызвать тревожность, поскольку оба варианта ведут к несоответствию между внутренним восприятием ребенка и тем, как его воспринимают другие.

Человек может по-разному обходиться со своими внутренними переживаниями. Например, он может стремиться к контакту с другими, противостоять ему, или избегать его. В первом случае он стремится через контакт с другими почувствовать себя «нормальным», а также убедить в этом окружающих, контролируя своё поведение. Если человек избегает контакта, это помогает ему не сталкиваться с социальными оценками. В то же время, попытки доминировать и навязывать свою волю другим часто приводят к развитию невротических тенденций и не приносят желаемого успеха в преодолении тревог.

По мнению К. Хорни, психотерапия способствует самопониманию и развитию у человека реалистичного восприятия собственной личности [29].

Адекватная самооценка означает, что человек может реалистично взглянуть на свои возможности, моральные аспекты и действия. Это

способствует критическому подходу к самому себе, возможности сбалансированно подходить к заданиям различной сложности и ожиданиям со стороны общества. В контексте изучения подростков, эксперты указывают на то, что их самооценка может колебаться и быть подверженной влиянию внешних факторов в начальные годы подросткового возраста, однако по мере взросления она становится более стабильной и охватывает более широкий спектр жизненных аспектов.

Теория Ч. Кули о «зеркальном Я» подчеркивает, что важное мнение окружающих способствует формированию самооценки, что также относится к подросткам. Из четырех ключевых источников социальной поддержки – родителей, учителей, сверстников и близких друзей – особенно значимыми для самооценки подростка являются поддержка со стороны родителей и взаимоотношения с одноклассниками [5].

Исследования, проведенные как в России, так и за рубежом, показывают изменения в социальной динамике в подростковом возрасте. Этот период характеризуется психологической сепарацией детей от родителей: значимость у детей мнения своих родителей становится всё меньше. Авторитетами являются чаще всего другие сверстники. Также формируются собственные взгляды и собственное мировоззрение. Всё это помогает подросткам воспринимать родительское мнение как лишь одно мнение из множества других.

В. Гекас в своих работах анализировал влияние родителей на самооценку подростков. Он пришёл к заключению, что и строгий родительский контроль, и обычная поддержка их детей, являясь выражением их заботы и участности, способствует положительному влиянию на самооценку их детей-подростков [2].

Основной фактор, формирующий самооценку ребенка, связан с восприятием поддержки и оценок со стороны родителей. Как ребенок видит себя в семейном кругу и как он ощущает отношение своих близких,

оказывает значительное влияние на его общее самовосприятие. Семейная поддержка и понимание устремлений ребенка критически важны для развития его самооценки. В то время как успехи в учебе и взаимодействие с учителями играют роль лишь в формировании оценки собственных способностей. Таким образом, взаимоотношения внутри семьи и то, как родители воспринимают и оценивают своих детей, имеют ключевое значение для их самоощущения и самоуважения.

В старшем подростковом возрасте личность проходит значительные трансформации, которые касаются развития самопонимания и самовоспитания. Этот период критичен для формирования концепции «Я» и самооценки, что, в свою очередь, влияет на поведение и общую активность человека. В процессе становления, фокус самооценки молодого человека смещается с академической успешности на социальные связи и оценку своих физических атрибутов. При этом, роль родительского мнения уменьшается, тогда как мнение сверстников становится все более значимым, особенно в качестве основной референтной группы для оценки себя.

Уровень собственной оценки личности влияет на её общительность и степень успеха в деятельности, а также определяет её положение в социальной структуре группы. Неправильное самовосприятие может привести к проблемному поведению. К тому же, как человек оценивает свои личные качества, тесно связано самоощущением его психологического состояния.

Итак, в период юности происходит интенсивное формирование личной идентичности, когда подростки начинают устанавливать собственные критерии для самооценки и взаимоотношений. В это время они все больше погружаются в размышления о своем внутреннем мире, осознают свою уникальность и постепенно переключают внимание с внешних оценок на внутреннее самовосприятие. Сформированная в результате этих процессов

концепция «Я» влияет на последующее формирование поведения, будь то осознанно или не осознанно.

1.3 Методы гармонизации самооценки у старших подростков

Подростковый возраст часто сопровождается трудностями в формировании адекватной самооценки, что может быть связано с изменениями в социальных ожиданиях и стандартах, характерными для этого этапа развития личности. Важную роль в поиске собственной идентичности играют близкие люди, в первую очередь родители и учителя, которым необходимо активно участвовать в поддержке подростка. Это включает в себя не только признание и поддержку его успехов, но и помощь в социальной адаптации и развитии личных качеств. Педагоги-психологи могут сыграть ключевую роль в этом процессе, применяя различные методы и стратегии работы, направленные на укрепление самооценки подростка и его успешную интеграцию в общественную жизнь [12; 14; 19].

В этой стратегии акцент делается на поддержке подростков в их стремлении к самореализации и самовыражению, преобразуя их внутреннее восприятие самих себя. При этом основное внимание уделяется развитию их личных достоинств с активной помощью взрослых, в частности родителей и педагогов, педагогов-психологов [35]. Важность признания уникальности подростка неоспорима; однако, успешная социализация требует активного участия взрослых, включая родителей и учителей. Основной целью их взаимодействия является не только поддержка и помощь молодому человеку, но и создание условий для развития его личностных качеств и самооценки. Позитивное влияние со стороны взрослых способствует формированию у подростка способности к самоанализу и решению личных проблем, а также помогает находить адекватные способы взаимодействия в социуме и избегать

конфликтов. Это содействует не только его личностному росту, но и облегчает процесс адаптации в обществе.

По мере того как подростки развивают свои навыки, они начинают видеть себя как интегрированную личность. Родители могут применять различные методы для стимулирования самоуверенности у своих детей, однако наиболее результативным подходом оказывается поддержка в раскрытии и развитии их позитивных черт [35].

Амбиции и стремления подростка к самореализации усиливаются, когда он чувствует безусловную любовь и гордость со стороны своих родителей. Любой подросток требует, чтобы его ценили и принимали таким, какое оно есть, независимо от его умений и достоинств.

Социально-психологический статус определяет позицию человека в группе и его влияние на нее. Так, Я.Л. Коломинский выделил закономерности в социальной перцепции. Его исследования показали, что самооценка подростка оказывает значимое влияние на его социальный статус в его группе учащихся. Часто у учащихся с высоким социометрическим статусом наблюдалась высокая самооценка. И в то же время высокая самооценка могла быть и у ребят с низким социометрическим статусом. Такое явление объясняется тем, что на восприятие группой влияло поведение, так как оно могло быть разным у разных ребят с высокими самооценками [16].

Также Я.Л. Коломинский утверждает, что самооценка учащихся связана с их успешностью в обучении [16].

Носенко подмечает, что самооценка учащихся часто оказывает влияние на их успешность в обучении. Так, низкая самооценка у студентов связана с плохими результатами и более продолжительным временем выполнения задач в эмоциональных ситуациях.

Самооценка подростков влияет на их адаптацию и поведение, особенно при низкой самооценке. Эмоциональная напряженность ухудшает качество

выполнения задач. Связь между самооценкой и делинквентным поведением признана.

Существует гипотеза о том, что при завышенной самооценке у делинквентов и правонарушителей могут возникать различные конфликтные ситуации. Есть точка зрения, что самооценка у правонарушителей ниже.

Проблема самооценки подростков-делинквентов заключается в противопоставлении их самооценки оценке социума, что может привести к асоциальному поведению из-за недостатка уважения и поддержки со стороны окружающих.

Подросток ищет выход из дискомфорта, связанного с самооценкой, через взаимодействие с окружающими. Группа с адекватной оценкой личности может стать опорой для подростка.

Подросток в новой группе может столкнуться с контрнормативными ценностями. Это типично для групп делинквентов. Однако, если подросток выбирает группу с нормативными ценностями, это может быть позитивным опытом.

Концепция пускового механизма делинквентности объясняет, почему попытки вырвать подростка из «нехорошей компании» часто не удаются из-за негативных последствий для личности. Единственный эффективный путь – разрешить это противоречие педагогически. Необходимо заменить асоциальную группу подростка на просоциальную ориентацию для поддержки его самооценки [20].

Невроз у детей и подростков – это не что иное, как нарушение взаимоотношений с окружающей средой. Подростки далеко не всегда осознают свое психологическое состояние. Родители также могут искажать восприятие детей при обращении к специалисту.

Дети с невротическим состоянием могут быть подавлены информацией, заявляемой родителями о состоянии своего ребенка, при этом искажая свой опыт и делая психотерапию более сложной. Самооценка

ребенка связана с его невротическим состоянием и способностью общаться с другими. Поэтому учет личностной самооценки и невротического состояния ребенка важен для эффективной психотерапии [28].

В работе педагога-психолога с подростками используются различные диагностические методы и инструменты. Один из таких методов – это техника неоконченных предложений, которая помогает выявить неуверенность подростков в разнообразных аспектах их жизни. Подростку предлагается дополнить незаконченные фразы, что позволяет ему отразить свои личные переживания.

Другой метод заключается в анализе рисунков, через который можно узнать о главных интересах ребёнка, а также о характеристиках его личности и темперамента. Например, преобладание в рисунках серого и черного цветов часто указывает на наличие страхов, тревожности и пониженного настроения у подростка, а также может свидетельствовать о внутренних конфликтах. Также обилие пересекающихся линий и размытость изображений могут быть признаками гиперактивности и повышенной эмоциональной реактивности.

Через методы рисования можно глубже проникнуть в психологию детей, что позволяет, при необходимости, адаптировать подходы в образовательной практике психологов. Эти методы раскрывают ключевые аспекты личности подростка, включая его жизненные приоритеты, самовосприятие, стремления и мотивацию к обучению, а также особенности его взаимодействия с другими.

В диагностике, проводимой психологами-педагогами, применяются различные методы. Для работы с учителями часто используют анкеты, специально разработанные для преподавателей, а также проводят опросы, направленные на выявление основных проблем учеников и схематическую оценку их поведения. В то время как во взаимодействии с родителями применяются подходы, включающие в себя анкетирование через

специальные опросники, которые позволяют наблюдать за психофизиологическим состоянием детей в домашних условиях. Всё это направлено на то, чтобы определить самочувствие и настроение ученика, которое связано с его обучением.

Также применяются такие методы, как интервью с родителями и письменное задание, в котором родитель рассуждает на тему воспитания в семье. Данные методы позволяют психологу более подробно понять динамику в семье ребенка.

Главная цель психодиагностики в образовательной сфере – это выявление индивидуальных психологических качеств учащихся, что важно прежде всего для эффективного обучения. Далее перед психологом ставится задача по разработке и применении программы психокоррекции для достижения делаемых результатов.

Подростки с низкой самооценкой часто испытывают постоянное беспокойство, так как сомневаются в своих решениях и ожидают критики от сверстников и учителей. Это чувство неполноценности мешает им чувствовать поддержку и одобрение от окружающих. Во избежание развития серьёзных неврозов важно своевременно бороться с тревожностью, задача которой не из лёгких. Существует множество психологических техник, направленных на улучшение самооценки учащихся и достижение их психологического равновесия. Это включает в себя стимулирование личностного роста и уверенности, а также формирование реалистичного восприятия себя. Кроме того, учат определять эффективные стратегии поведения в сложных ситуациях, осваивать техники управления эмоциями и методы борьбы с тревожными состояниями.

Л.В. Зубова и Е.В. Назаренко подчеркивают важность психокоррекции в развитии личности ребенка, особенно когда искаженное самовосприятие возникает из-за психологических травм или стрессовых ситуаций [17].

Следующий этап исследования предполагает систематизацию практических методов гармонизации самооценки у старших подростков. Данные методы могут лечь в основу специализированных коррекционно-развивающих программ и тренингов, нацеленных на гармонизацию самооценки подростков. Особый интерес в этом контексте представляет метод игротерапии, который за счет актуализации игровых сценариев и метафорических образов обеспечивает мягкое и естественное развитие рефлексивных способностей. Этот метод включает в себя использование разнообразных игр, которые могут быть построены на литературных произведениях или предусматривать элементы импровизации в диалогах [36]. Г.В. Вишневская подчеркивает двойное значение игротерапии: с одной стороны, она помогает исследовать личность подростка, с другой – предоставляет возможность переосмыслить и преобразовать пережитые травмы в более позитивный опыт. В ходе таких игр создаются благоприятные условия для личностного роста подростков, поскольку они способствуют улучшению их самооценки через положительные образы и сценарии [10].

Игротерапия и арттерапия помогают подросткам изучать себя, преодолевать травмы и улучшать самооценку. Игротерапия и арттерапия применяются как терапевтические методы для позитивной трансформации психологического состояния подростков [40].

Музыкотерапия и библиотерапия – эффективные средства коррекции психологических состояний подростков. Музыка и чтение классических произведений способствуют формированию нормальной самооценки и самовыражению. Подросткам полезно знакомиться с произведениями мировых классиков для расширения социальной компетенции.

Логотерапия представляет собой разновидность разговорной терапии, основанной на взаимопонимании и доверии между взрослым и подростком. В ходе терапевтических сессий подросток делится своими мыслями,

чувствами и переживаниями, а взрослый отвечает ему эмпатией и уважением к его личным ценностям [22].

Метод свободных словесных ассоциаций помогает формировать нормальную самооценку подростков. Педагог-психолог предлагает цепочку слов для создания интересных историй без повторений.

Моритатерапия помогает формировать самооценку и уверенность. В ходе моритатерапии подросток осваивает навыки общения с другими людьми, включая умение выражать и при необходимости защищать свои взгляды. В рамках взаимодействия с педагогом-психологом, ему предстоит учиться делать хорошее впечатление на окружающих, используя как словесные, так и телесные формы коммуникации. Это может происходить через выражение своего мнения о различных темах или оценку текущих событий. Моритерапия помогает оценить себя и других [19].

Педагог-психолог использует поведенческую психотерапию для преодоления страхов и улучшения самооценки подростков. Педагог-психолог в соответствии с методами поведенческой терапии может проводить тренинги по преодолению застенчивости и неуверенности.

Также важно отметить, что, исходя из результатов психологических исследований, именно недирективное психологическое консультирование. Педагогу важно создать такой психологический климат в группе, где студенты почувствуют себя в безопасности, а также собственную ценность, чтобы поспособствовать их психологическому, а также, как следствие, и образовательному развитию [7].

Таким образом, процесс гармонизации самооценки у старших подростков в работе психолога представляет собой комплексную работу, включающую в себя индивидуальную или групповую работу с детьми и коррекцию ее социального окружения – их родителей. Инструментарий специалиста охватывает широкий спектр психотехник: арт- и музыкотерапию, библио- и логотерапию, метод свободных ассоциаций,

морита- и поведенческую терапию. Положительный эффект от их применения проявляется не только в гармонизации самооценки, но и также в развитии рефлексии, эмпатии и снижении социальных страхов.

В процессе изучения психологической литературы было выявлено, что самооценка играет ключевую роль в самосознании личности. Она не только способствует саморазвитию и укреплению ощущения собственной значимости, но и значительно влияет на эффективность личной, учебной и профессиональной деятельности. Кроме того, самооценка влияет на позицию человека в социальных группах и его способность адаптироваться в обществе, а также определяет взаимодействием с другими людьми.

Самооценка формируется в процессе взросления, особенно активно развивается в подростковом возрасте, когда личность человека укрепляется и формируются его основные черты характера, способности и темперамент. Через самооценку индивид осознает свои желания, действия и поведение, опираясь на свои личные ценности и систему смыслов. В этот период также происходит физическое развитие и всестороннее раскрытие внутреннего мира человека.

В подростковом возрасте часто возникает проблема недооценки собственных возможностей. Педагог-психолог имеет разнообразные инструменты для помощи в формировании адекватной самооценки у молодых людей, включая диагностические методы и разработку программ для коррекции как низкой, так и высокой самооценки. Эти методы могут включать арттерапию, музыкотерапию, игры, техники свободных ассоциаций, поведенческую терапию и другие методы. Работа педагога-психолога включает взаимодействие не только с самими подростками, но и с их окружением, что расширяет возможности для положительных изменений.

2 Организация опытно-экспериментальной работы по гармонизации самооценки у подростков

2.1 Исследование и анализ результатов диагностики по определению уровня самооценки студентов-подростков первого курса

Эмпирическое исследование было реализовано по завершении теоретического анализа особенностей гармонизации самооценки в подростковом возрасте. Основная задача практической части работы заключалась в определении уровня развития самооценки у подростков старшей возрастной группы.

Гипотеза исследования заключается в том, что при разработке и реализации специальной тренинговой программы, направленной на гармонизацию самооценки у старших подростков, привлекая к работе в том числе и их родителей, можно ожидать положительную динамику в самооценке подростков.

Экспериментальной группой являются студенты Ивановского фармацевтического колледжа, группы 1(Ф), обучающиеся по специальности «Фармация». Всего участие в исследовании приняли 23 человека 15-17 лет и их родители.

Задачи психологического исследования:

- изучить особенности гармонизации самооценки у старших подростков-студентов 1-го курса;
- провести курс психологических занятий для студентов 1-го курса на тему самооценки;
- проанализировать результаты исследования.

Средства и методы психодиагностики: наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, анкетирование.

Методики психодиагностики:

- 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 студентов.

В адаптированной версии методики, разработанной Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейном и доработанной Л.В. Бороздиной и Л. Видинска, студенты имеют возможность оценить свои личные качества, включая таланты, способности, черты характера и здоровье. В процессе используются две вертикальные шкалы, на которых ученики отмечают текущий уровень своих качеств и тот уровень, который они хотели бы достичь, с помощью специфических символов. Первый показатель отражает их самооценку, а второй – их стремления.

В исследовании применялась адаптированная версия метода, разработанного Л.В. Бороздиной и Л. Видинской, выбранная за её комплексность и многогранность в анализе. Испытуемые оценивали свои личные качества, включая таланты, способности, здоровье и характерные черты, используя специально разработанные бланки. На этих бланках изображены семь вертикальных линий высотой в 100 мм, каждая из которых имела четко обозначенные верхние и нижние границы, а также едва заметную отметку в середине.

Процесс заполнения шкалы, включая время на ознакомление с инструкцией, занимает от 10 до 12 минут. Эту методику можно использовать как для группы людей, так и для одного человека.

Методика «Самооценка личности» О.И. Моткова нацелена на анализ определённых аспектов, связанных с самооценкой личности. Эта методика не только изучает самооценку, но и помогает определить, насколько она

соответствует действительности, особенно среди подростков. В процессе исследования участникам предлагается заполнить анкету, содержащую 24 положительных черт характера, которые сгруппированы по различным факторам, например, таким, как воля, независимость.

В методике С.А. Будасси, которая использует тестовый подход с ранжированием, осуществляется психодиагностика для определения количественного аспекта самооценки участников. Этот подход позволяет участнику оценить своё самосознание и реальное восприятие себя, предоставляя возможность для глубокого понимания самовосприятия.

В методике, разработанной Г.Н. Казанцевой для анализа самооценки у старшеклассников, участникам предоставляется возможность оценить себя через серию из 32 утверждений. Каждое утверждение сопровождается пятью вариантами ответов, оценивающимися в баллах от 0 до 4: где 0 означает «никогда», 1 – «редко», 2 – «иногда», 3 – «часто», и 4 – «очень часто». Суммирование всех полученных баллов позволяет определить общий уровень самооценки: например, сумма от -10 до -4 указывает на низкую самооценку личности.

Самооценка может варьироваться: она считается средней, если находится в диапазоне от минус трех до плюс трех. Если же показатель самооценки лежит между плюс четырьмя и плюс десятью, то она оценивается как высокая.

Также было проведено анкетирование родителей, которое необходимо для понимания отношения родителей к самооценке своих детей-старших подростков.

Для выявления уровня самооценки студентов первого курса Ивановского фармацевтического колледжа был осуществлен практический этап исследования. В Ивановском фармацевтическом колледже (ИФК) был проведен эксперимент, в который были вовлечены 23 студента из группы

1(Ф) в возрасте от 15 до 17 лет. Также в исследовании участвовали родители студентов (23 человека).

Проведение эксперимента происходило на период с 11 ноября по 22 февраля 2025 года.

Начальным этапом данной работы была диагностика испытуемых с использованием выбранных методик для оценки исходного уровня самооценки старших подростков.

На рисунке 1 отображены данные исследования, которое проводилось с целью изучения уровня самооценки участников в соответствии с методикой Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

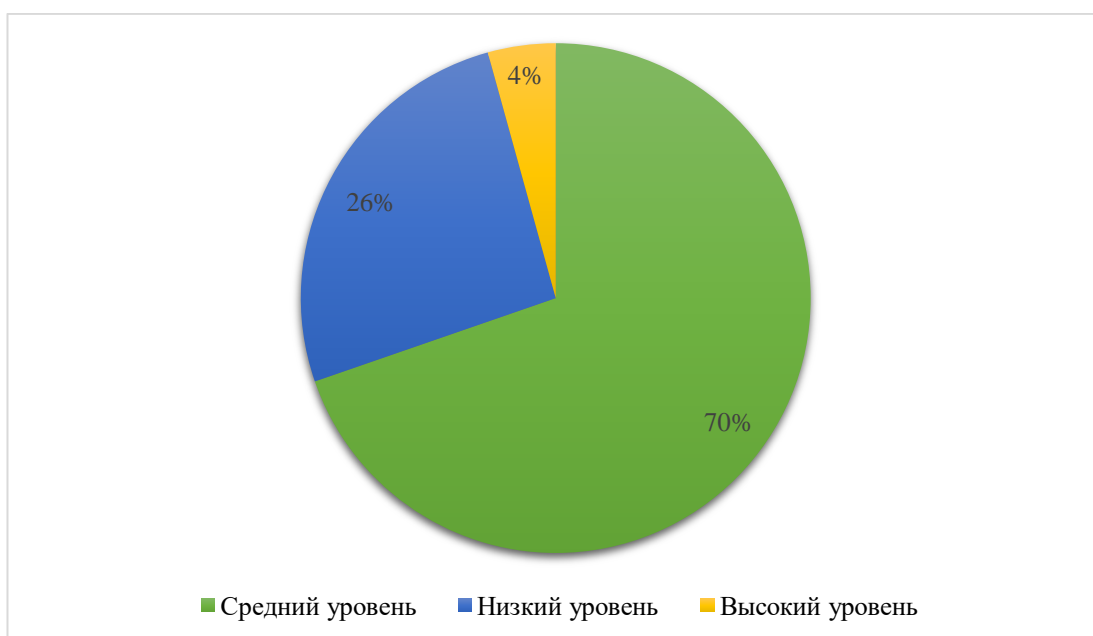


Рисунок 1 – Данные по самооценке подростков старшего возраста, полученные с помощью методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн. (первоначальная оценка), %

Представленные на рисунке 1 данные исследования демонстрируют, что 69,6% (16 человек) имеют средний уровень самооценки. 6 человек (26%) обладают низкой самооценкой. Уровень самооценки как высокий присущ только 4,3% (1 человеку). Этот уровень указывает на то, что личность еще не

сформирована полностью, не зрела и не может адекватно оценивать свои действия и их последствия, не способна правильно сравнить себя и своё окружение. Завышенная самооценка свидетельствует о проблемах в самовосприятия личности, которые проистекают из специфики её развития. Такие подростки отвергают свои ошибки, не принимают критику и закрыты для усвоения новых знаний.

Для более углубленного анализа и подтверждения результатов исследования также была использована методика О.И. Моткова для оценки уровня самооценки у подростков. Этот метод включает в себя сложную шкалу, оценивающую различные аспекты самооценки. Полученные результаты изложены на рисунке 2.

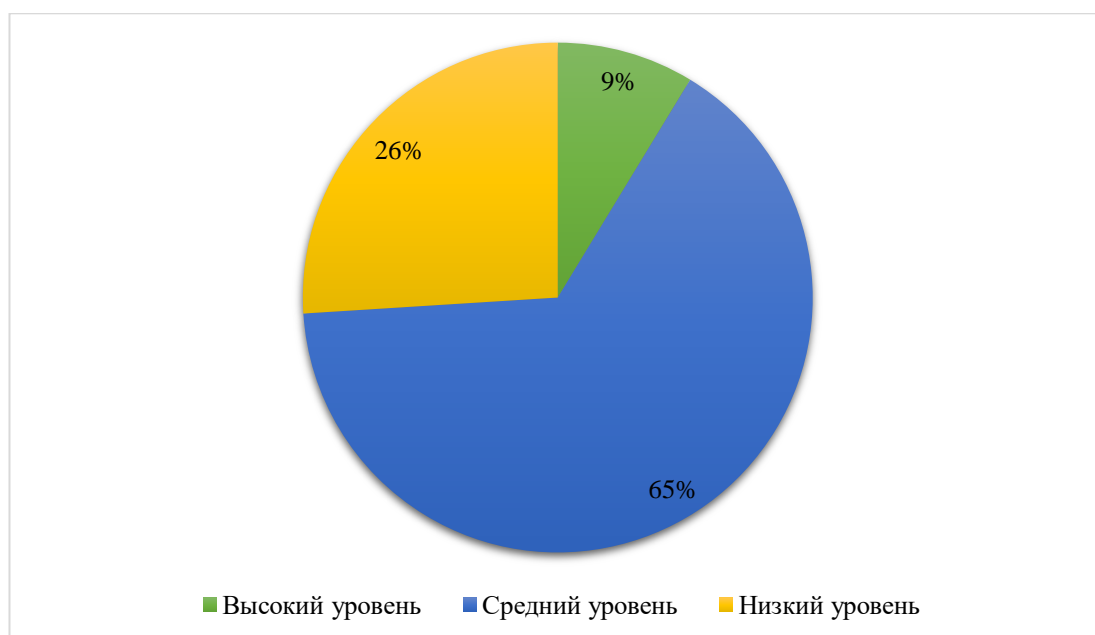


Рисунок 2 – Данные по самооценке подростков старшего возраста, полученные с помощью методики О.И. Моткова (первоначальная оценка), %

На основании исследования по методике О.И. Моткова, отображённом на рисунке 2, можно видеть, что большинство подростков (65,3% или 15 человек) оценивают свои способности как средние. Меньшее количество подростков (26% или 6 человек) чувствуют себя менее уверенно, отмечая

свою самооценку как низкую. Только небольшой процент (8,7% или 2 человека) обладают высокой самооценкой.

В рамках исследования, проведенного по методике О.И. Моткова, был проведен анализ индивидуальных оценок личностных качеств подростков. Анализ данных, представленных на рисунке 3, позволяет выделить, что наибольшую активность подростки демонстрируют в категориях «экстраверсия», «самостоятельность» и «нравственность». В то же время самый низкий балл, составивший 1,7, был зафиксирован по параметру «воля».

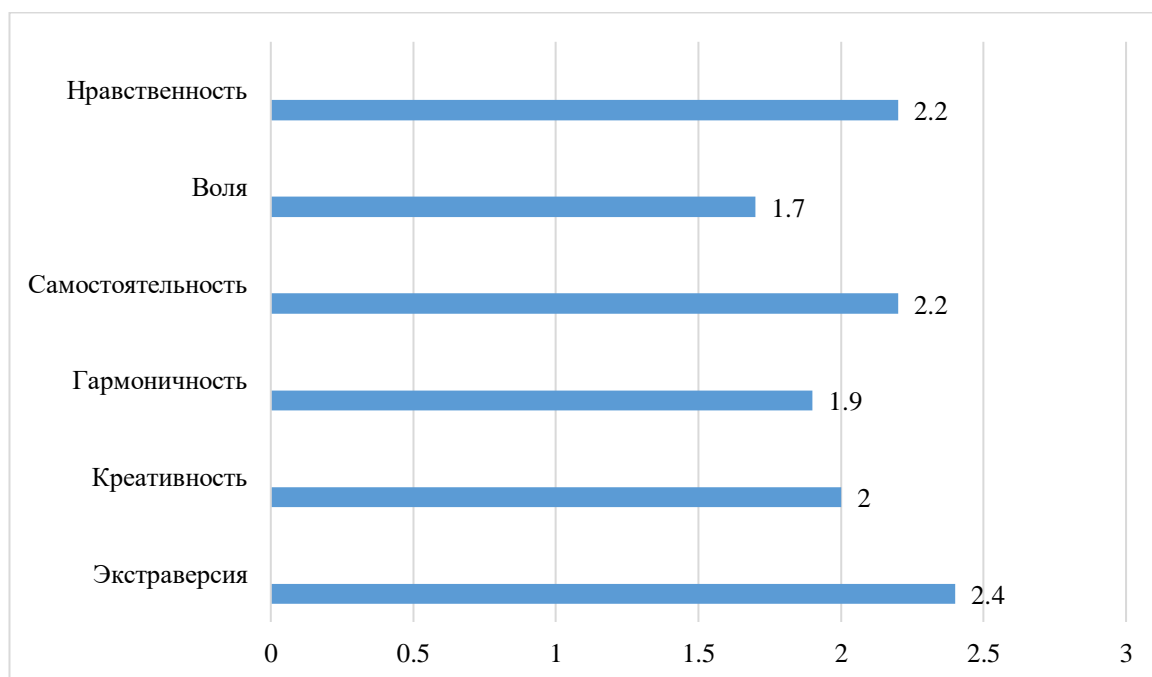


Рисунок 3 – Анализ индивидуальных характеристик с помощью методики О.И. Моткова (первоначальная оценка), %

На рисунке 4 представлены итоги, полученные после применения методики С.А. Будасси «Исследование самооценки личности» с участием испытуемых студентов.

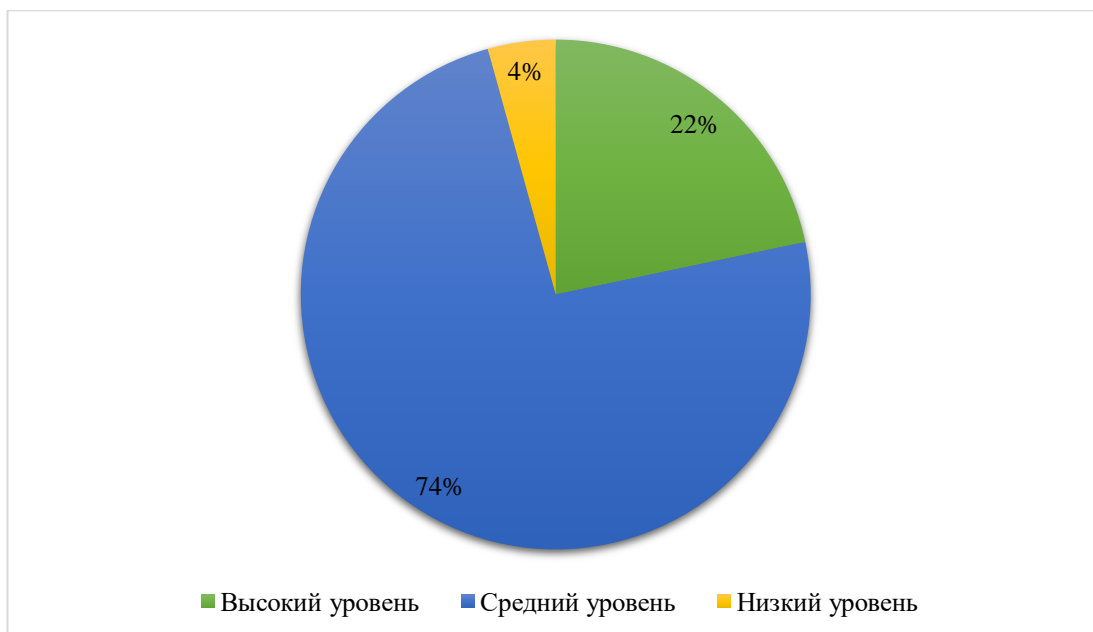


Рисунок 4 – Данные по самооценке подростков старшего возраста, полученные с помощью методики С.А. Будасси (первоначальная оценка), %

Из рисунка 4 следует, что большинство подростков, а именно 74% или 17 человек, обладают средним уровнем самооценки, что позволяет им адекватно оценивать себя и свои действия. Однако, 21,7% подростков, или 5 человек, страдают от низкой самооценки, что проявляется в их склонности к самокритике и фокусировке на неудачах. С другой стороны, 4,3% подростков, или один человек, имеют завышенную самооценку, что зачастую приводит к неадекватным ожиданиям относительно своих достижений и стремлению к невозможным целям, что указывает на их желание выделяться среди других.

Результаты, полученные с помощью методики Г.Н. Казанцевой, направленной на исследование самооценки у учащихся старших классов, представлены на рисунке 5.

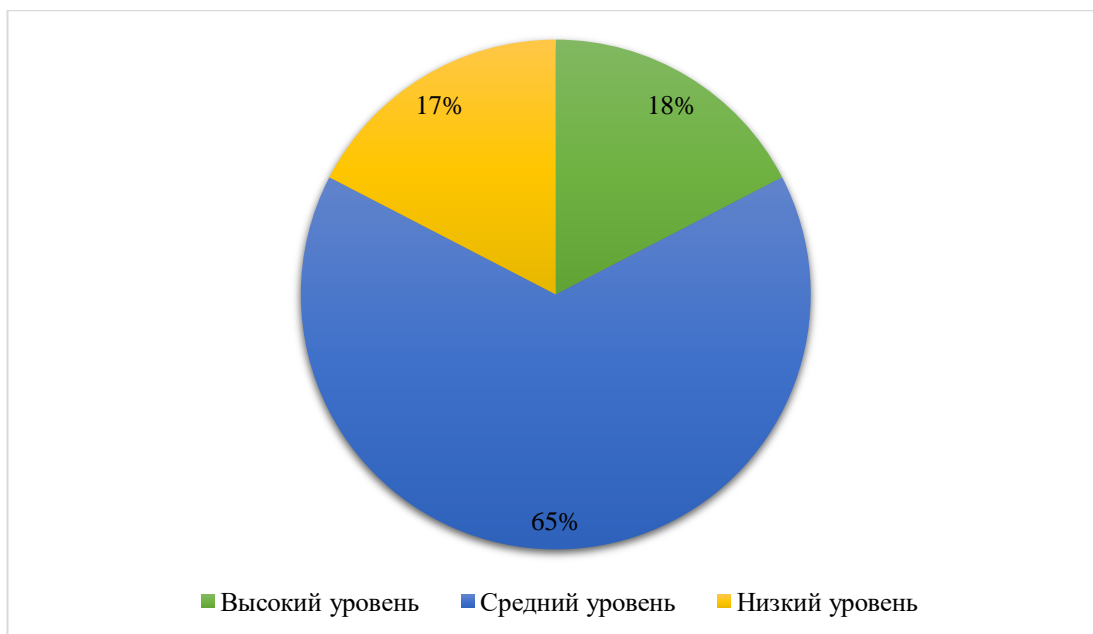


Рисунок 5 – Данные по самооценке подростков, полученные с помощью методики Г.Н. Казанцевой (первоначальная оценка), %

Результаты исследования по методике Г.Н. Казанцевой, отображенные на рисунке 5, демонстрируют некоторое расхождение с данными, полученными при использовании других методик. Большинство испытуемых – 65,2% (15 человек) – проявили средний уровень самооценки, что свидетельствует об их реалистичном восприятии собственной значимости и социальной роли. Также среди подростков обнаружилась группа с низкой самооценкой, составляющая 17,4% (4 человека). Этим студентам, как правило, свойственны такие характеристики, как интроверсия, необщительность и повышенная чувствительность к критическим замечаниям.

Высокая самооценка наблюдается у 4 учащихся, что составляет 17,4% исследуемой группы. Эти студенты обычно комфортно чувствуют себя в социуме и убеждены в своей привлекательности для окружающих. Они редко испытывают трудности в коммуникации и в целом удовлетворены своей жизнью. Однако зачастую такие подростки проявляют надменность, смотрят

на сверстников свысока и демонстрируют излишнюю гордость в отношениях с одноклассниками.

В ходе исследования было проведено анкетирование родителей после того, как было завершено тестирование их детей – старших подростков. Задачей анкеты было выявление уровня самооценки подростков, на что родителям предложили отвечать, выбирая из трех возможных вариантов: завышенная, адекватная, или заниженная самооценка. Статистику ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 6.

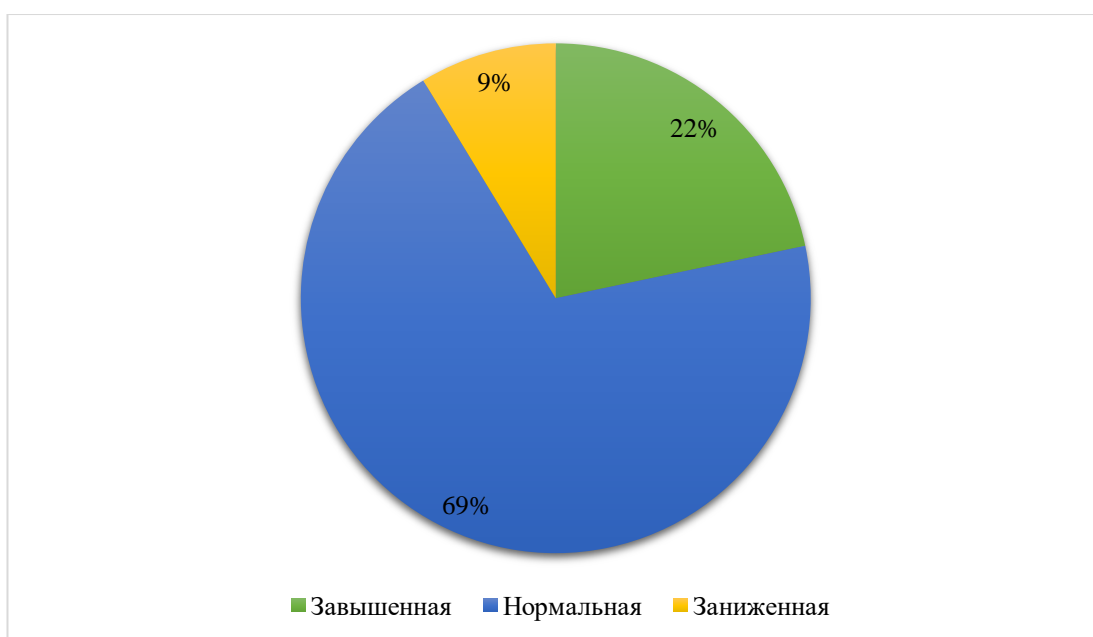


Рисунок 6 – Ответы родителей на вопрос о самооценке детей, %

Согласно представленной информации на рисунке 6, преобладающая часть родительской аудитории – 16 респондентов (69,6%) – оценивает уровень самооценки своих детей как соответствующий норме. При этом 5 опрошенных (21,7%) полагают, что их дети обладают завышенной самооценкой, тогда как небольшая часть – 2 участника исследования (8,7%) – указали на заниженную самооценку у своего ребенка.

Исследование показало, что адекватный, средний уровень самооценки доминирует среди участников эксперимента на первоначальной стадии. Высокий уровень самооценки обнаружился у 2 человек, что составляет 8,7% от общего числа. При этом заниженную самооценку продемонстрировали 5 подростков (21,7%). Также, большинство родителей учащихся фармацевтического колледжа в г. Иваново убеждены в нормальной самооценке своих детей.

2.2 Разработка тренинговой программы гармонизации самооценки у студентов-подростков

На основе методических рекомендаций таких авторов, как Е.А. Осипова («Основные направления деятельности педагога-психолога»), Т.К. Молчанова («Составление образовательных программ»), А.Г. Лидерс («Психологический тренинг с подростками») и Н.В. Бордовская («Современные образовательные технологии»), была создана и внедрена специальная программа, направленная на гармонизацию самооценки у учащихся старшего подросткового возраста Ивановского фармацевтического колледжа.

Главной целью разработанной программы стала гармонизация самооценки у студентов, что требует решения ряда специфических задач.

Руководящими принципами разработанной программы по гармонизации самооценки стали ответственность, компетентность, конфиденциальность и гуманизм.

Программа направлена на развитие способностей распознавать уникальность как в самом себе, так и в сверстниках, культивировать позитивное отношение к собственной личности, вырабатывать уверенное поведение, анализировать свои сильные и слабые стороны, а также развивать

критическое мышление для объективной оценки эффективности своих действий и достижений окружающих.

Разработанная программа гармонизации самооценки у старших подростков – студентов колледжа, – структурирована в пять последовательных этапов.

Диагностический этап. Сбор информации путем проведения диагностических исследований среди студентов-подростков и их родителей.

Организационный этап. Фаза планирования, где определялись цели, конкретизировались задачи, подбирались необходимые ресурсы и разрабатывались конкретные активности.

Основной практический этап, на котором непосредственно осуществлялись мероприятия по гармонизации самооценки участников.

После завершения основных мероприятий было проведено повторное диагностическое обследование для оценки эффективности эксперимента среди подростков-участников.

На основе достигнутых результатов был проведен анализ эффективности программы в рамках заключительного рефлексивного этапа, направленного на гармонизацию самооценки у подростков.

Всего программа охватила 23 участника и включала 12 сессий продолжительностью 45 минут каждая. Занятия проводились с частотой 1-2 раза в неделю на протяжении трехмесячного периода.

Предположительно, программа, направленная на гармонизацию самооценки у подростков, даст многогранный эффект. Развитие стремления к самопознанию и личностному росту станет одним из её положительных результатов. Подростки смогут не только улучшить восприятие собственной ценности, но и обретут целостное понимание концепции самооценки. Кроме того, участники получают возможность для самовыражения через творческую деятельность и различные хобби, что дополнительно обогатит их личностное развитие.

В таблице 1 детально отражены все десять занятий, составляющих программу, направленную на гармонизацию самооценки у учащихся старшего подросткового возраста в ЧПОУ «Ивановский фармацевтический колледж».

Таблица 1 – План программы развития адекватной самооценки старших подростков

№ занятия	Тема, содержание занятия	Дата проведения
1	«Знакомство»: знакомство, пояснение понятия «Самооценка» и объяснение её важности. Обсуждение норм взаимодействия внутри коллектива. Проведение упражнений, направленные на сплочение группы и создание комфортной атмосферы. В конце занятия уделено внимание обратной связи, где каждый мог высказать свои впечатления и получить комментарии от психолога.	04.12.2024
2	«Я-личность, и я-уникальна (уникальный)»: работа над развитием самосознания и самопонимания. Педагог-психолог помогает студентам – старшим подросткам осознать свои сильные стороны, установить цели и планы развития личности, а также разобраться в своих эмоциях и мотивациях. Проведение групповых психологических практик, упражнения на развитие эмпатии, саморефлексии и управления эмоциями. Студенты также обсуждают свои ценности, убеждения и жизненные принципы, а также изучают методики саморазвития и самопомощи.	09.12.2024
3	«Я и общество»: студенты с педагогом-психологом обсуждают вопросы самопонимания, взаимодействия с окружающими и развития социальных навыков. В ходе занятия проводятся упражнения по самоанализу и саморефлексии, а также ролевые игры и дискуссии на тему межличностных отношений.	12.12.2024

Продолжение таблицы 1

№ занятия	Тема, содержание занятия	Дата проведения
4	«Моя самооценка и личные границы»: педагог-психолог проводит обсуждение вопроса об эффективном общении, о личных границах в нём. Проводятся групповые упражнения, направленные на формирование личных границ и устойчивой самооценки.	18.12.2024
5	«Уверенность в себе – залог успеха»: дискуссия на тему важности уверенности в себе для достижения успеха. Педагог-психолог предоставляет практические упражнения, а также советы по развитию уверенности.	20.12.2024
6	«Навыки уверенного поведения»: на занятии студенты вместе с педагогом-психологом изучают и практикуют навыки уверенного общения. В ходе занятия происходят обсуждения, дискуссии и различные упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков. Участники активно взаимодействуют друг с другом, обмениваются мнениями, вырабатывают и закрепляют умения эффективного общения.	25.12.2024
7	«Умение говорить «НЕТ»»: обсуждение различных ситуаций, в которых необходимо уметь отказывать, а также практические упражнения для отработки навыков. Особое внимание уделяется развитию навыков эффективной коммуникации между участниками, что способствует улучшению взаимопонимания и укреплению отношений.	08.01.2025
8	«Неудачи, и как с ними быть»: обсуждение темы неуспеха. Отмечается, что каждый человек сталкивается с неудачами, и важно научиться с ними справляться. Проводятся упражнения для развития навыков управления стрессом и эмоциями – упражнения по релаксации.	03.02.2025

Продолжение таблицы 1

№ занятия	Тема, содержание занятия	Дата проведения
9	«Знакомство с самим собой»: проводятся различные практические упражнения и дискуссии, направленные на самопознание и саморазвитие. Студенты занимаются саморефлексией, осознавая свои сильные и слабые стороны, свои ценности и убеждения.	06.02.2025
10	«Вина и стыд»: дискуссия на тему вины и стыда, где особое внимание уделяется различию между здоровым чувством вины и патологическим стыдом, а также способам преодоления негативных последствий этих эмоций. Проводятся различные упражнения и дискуссии, направленные на осознание и преодоление чувства вины и стыда.	10.02.2025
11	«Навыки уверенного общения»: проводится свободный (неформальный) диалог. В ходе занятия активно обсуждаются различные аспекты коммуникации, проводятся дискуссии и упражнения, направленные на закрепление уверенности в общении. Особое внимание уделяется выработке и закреплению навыков эффективного общения между участниками группы.	13.02.2025
12	«Достигни успех»: обсуждение ключевых аспектов достижения успеха в учебе, карьере и личной жизни. В ходе занятия обсуждаются такие темы, как установление целей, разработка планов действий, управление временем, развитие навыков коммуникации и уверенности в себе.	17.02.2025

Каждое занятие было уникально, но при этом имело одинаковую общую структуру, которая включала три части: вступление, основную практическую часть, и заключительную – рефлексивную часть.

В начале занятий проводилось приветствие, способствующее благоприятной атмосфере и укреплению доверия между участниками. Центральная часть занятия была посвящена разнообразным упражнениям и заданиям, направленным на стимулирование адекватной нормальной самооценки старших подростков, их уверенности в самих себе и уделению внимания на собственных достоинствах. Завершение занятия представляло собой рефлексивный момент, во время которого ученики анализировали свои достижения.

Также были организованы просветительские мероприятия для родителей, направленные на понимание процессов гармонизации самооценки у их детей старшего подросткового возраста, что дополнило основную программу работы с самими подростками. В таблице 2 представлено тематическое планирование этих встреч с родителями.

Таблица 2 – План работы с родителями подростков

№ встречи	Содержание встреч	Дата проведения
1	Знакомство с родителями. Обоснование важности разговора о самооценке подростков, объяснение того, как она влияет на их поведение и успех в учебе. Объяснение понятия самооценки, ее составляющих и как она формируется у подростков. Обсуждение влияния родителей на самооценку подростков, методы поддержки и стимулирования здоровой самооценки.	29.11.2024
2	Рассмотрение типичных проблем, связанных с самооценкой подростков, и способы их решения. Проведение упражнений и дискуссий, направленных на повышение самооценки подростков.	05.12.2024

Продолжение таблицы 2

№ встречи	Содержание встреч	Дата проведения
3	Повторение и обобщение информации о самооценке с прошлых встреч. Дискуссия с возможностью родителям задавать вопросы педагогу-психологу.	27.12.2024
4	Подведение итогов встреч, посвященных самооценке подростков, напоминание о важности поддержки и понимания в процессе гармонизации самооценки у подростков. Рекомендации психолога по продолжению работы над самооценкой подростков дома и в школе.	20.02.2025

Информация из таблицы 2 показывает, что в период с ноября 2024 года по февраль 2025 года проводилась активная работа с родителями подростков. Этот процесс включал проведение родительских собраний и опросов среди родителей.

Была разработана и внедрена программа для студентов Ивановского фармацевтического колледжа, цель которой – гармонизация самооценки у студентов. Программа акцентирует внимание на развитии уверенности в себе, признании собственных достоинств и улучшении отношения к себе. В рамках этой инициативы также прошли мероприятия с родителями, чтобы осветить важность стабильной самооценки для их детей.

2.3 Повторная диагностика и анализ эффективности тренинговой программы гармонизации самооценки старших подростков

Чтобы оценить, насколько успешно выполняется программа по гармонизации самооценки среди старших подростков, был проведен повторный анализ уровня самооценки студентов с использованием тех же

диагностических методов. В исследовании по-прежнему применялись следующие подходы:

- модифицированная методика Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейна, адаптированная Л.В. Бороздиной и Л. Видинска;
- методика О.И. Мотковой под названием «Самооценка личности»;
- подход С.А. Будасси к изучению самооценки;
- методика Г.Н. Казанцевой «Самооценка личности старшеклассника».

Анализируя и сопоставляя исходные и последующие результаты диагностики, применяя различные методики, рассмотрим каждую из примененных нами методик.

Рассмотрим результаты методики, разработанной Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн, и особенное внимание обратим на изменения в самооценке старших подростков, которые классифицируются как высокая, средняя и низкая (рисунок 7).

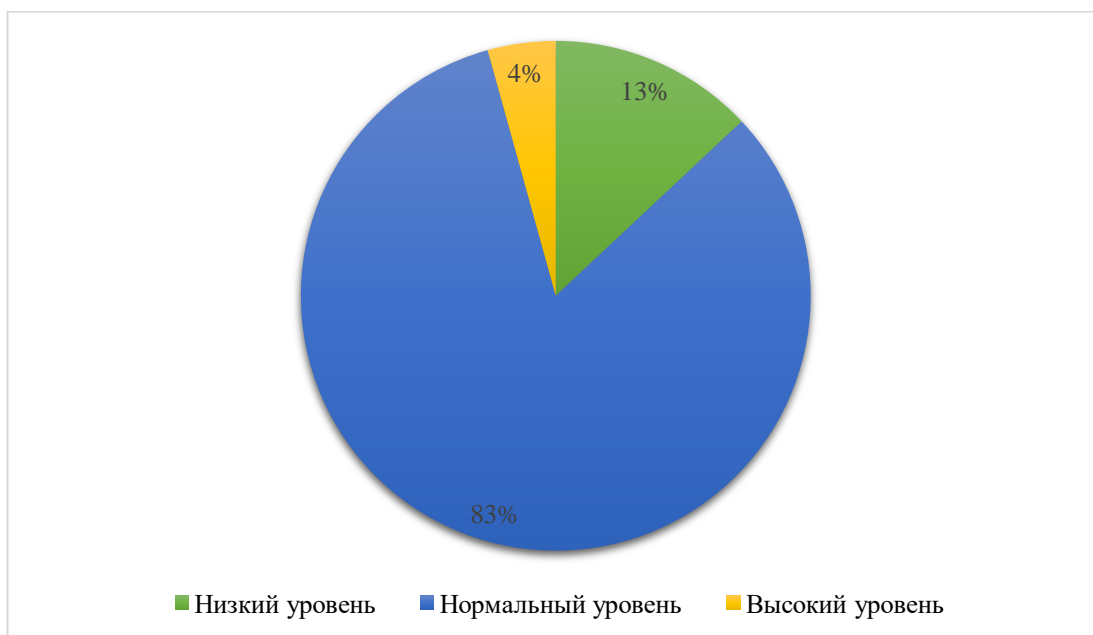


Рисунок 7 – Данные по самооценке подростков, полученные с помощью повторной методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, %

На рисунке 7 отчетливо видно изменение в самооценке участников исследования. Изначально 26% подростков, или шесть человек, имели низкую самооценку, которая снизилась до 13% (три подростка). В то время как у 82,6% участников, что составляет 19 человек, самооценка осталась в пределах нормы. Количество подростков с завышенной самооценкой осталось неизменным – один человек. Особенно отметим, что после реализации программы улучшение в нормализации самооценки наблюдалось среди старших подростков.

Далее рассмотрим, как отличаются начальные и последующие результаты диагностической процедуры по методу «Самооценка личности», разработанному О.И. Мотковым, представленные на Рисунке 8.

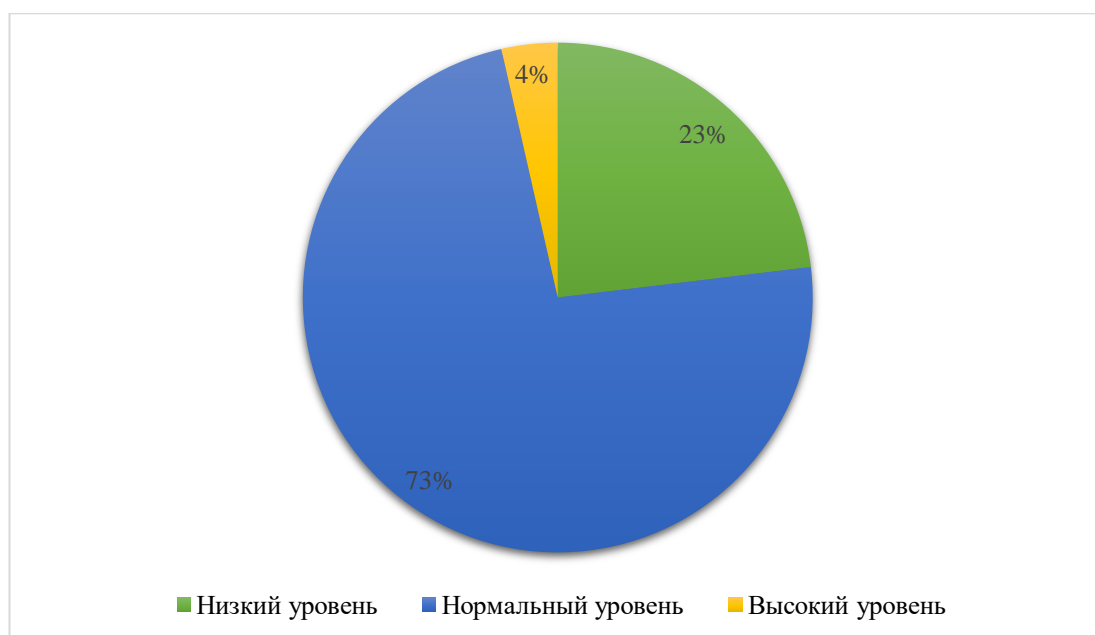


Рисунок 8 – Данные по самооценке подростков старшего возраста, полученные с помощью повторной методики О.И. Моткова, %

Из данных на рисунке 8 можно увидеть, что после проведения повторной оценки по методике О.И. Моткова, самооценка подростков улучшилась. В результате работы с подростками, чья самооценка была изначально завышена, к концу программы только один участник (4%)

сохранил высокую самооценку. Количество подростков с низкой самооценкой сократилось в два раза: с 26% (6 человек) в начале до 13% (3 человека) по завершении. В то же время, большинство участников (19 из 23, или 82,6%) демонстрировали уровень самооценки, который можно оценить, как средний и адекватный.

Для дальнейшего анализа самооценки была использована методика С.А. Будасси, называемая «Исследование самооценки личности». Результаты сравнения представлены на рисунке 9.

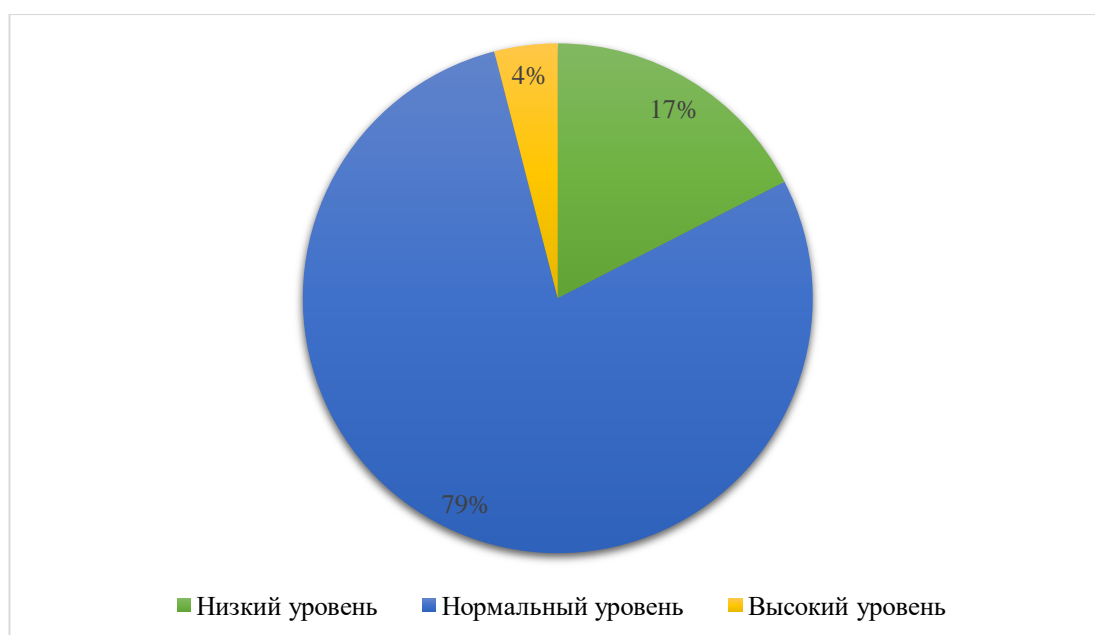


Рисунок 9 – Данные по самооценке подростков старшего возраста, полученные с помощью повторной методики С.А. Будасси, %

На основе данных, изображённых на рисунке 9, видно, что результаты, полученные с использованием методики С.А. Будасси, согласуются с данными предыдущих исследований. Изучение показало, что после внедрения программы только 4% испытуемых (1 человек) продемонстрировали высокую самооценку, в то время как низкая самооценка была зафиксирована у 17,4% (4 человека). Большинство, 78,3% (18 человек),

оценили себя как обладающие средним, то есть адекватным, уровнем самооценки.

Также обратим внимание на результаты, полученные в ходе вторичной диагностики, выполненной согласно методу Г.Н. Казанцевой, известному как «Самооценка личности старшеклассника» (рисунок 10).

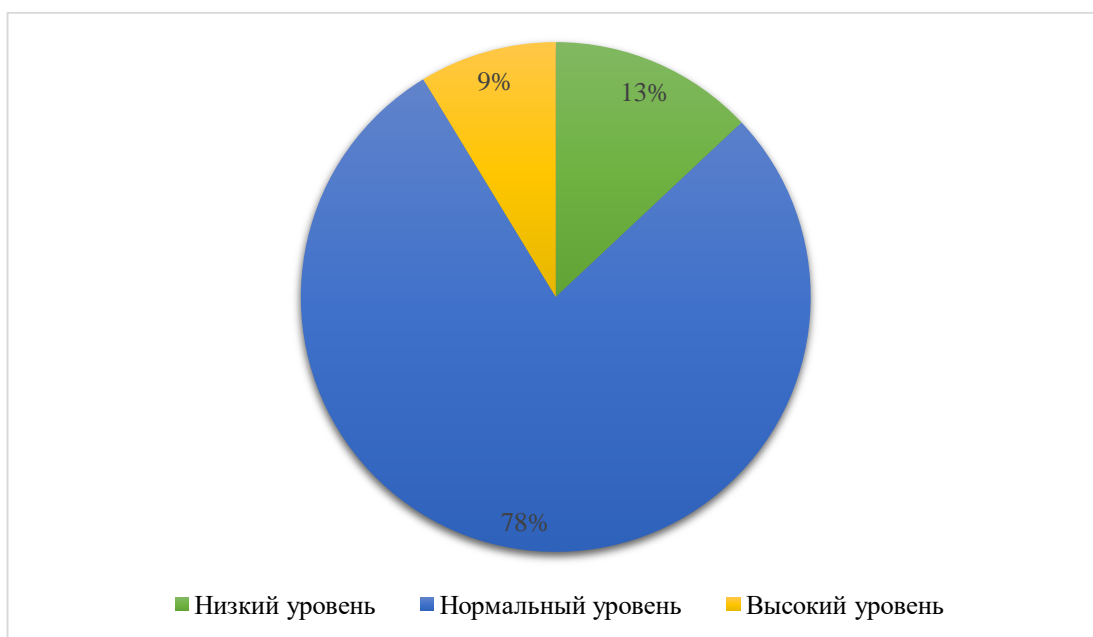


Рисунок 10 – Данные по самооценке подростков старшего возраста, полученные с помощью повторной методики Г.Н. Казанцевой, %

Как видно, в исследовании, проведённом по методике Г.Н. Казанцевой, были зафиксированы положительные изменения. Количество подростков с низкой самооценкой уменьшилось с 17,4% (4 человека) до 13% (3 человека). Большинство участников, 78,3% (18 человек), оценили свою самооценку как среднюю. Тем временем, доля подростков с высокой самооценкой сократилась вдвое – с 17,4% (4 человека) до 8,7% (2 человека).

Таким образом, после реализации программы по гармонизации самооценки старших подростков в Ивановском фармацевтическом колледже, наблюдалось улучшение уровня самооценки у значительного количества

студентов. Эти результаты подтверждают эффективность программы по гармонизации самооценки среди учащихся.

В завершение работы можно сделать вывод, что была создана и успешно протестирована программа, направленная на гармонизацию самооценки у старших подростков. Эта программа, длительностью три месяца, предусматривала занятия один или два раза в неделю. Кроме того, осуществлялась работа с родителями, целью которой было повышение их осведомлённости в вопросах психологического воздействия на самооценку детей. Анализ данных до и после внедрения программы показал положительные изменения в самооценке участвующих подростков.

Так, в результате применения методики диагностики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн было выявлено, что число подростков с низким уровнем самооценки сократилось на 13%. Большинство участников исследования (82,6%) имеют средний уровень самооценки.

По данным методики О.И. Моткова, наблюдается положительная динамика в гармонизации самооценки среди подростков. После внедрения программы количество подростков с низкой самооценкой уменьшилось на 13% (3 человека).

Повторное исследование с применением методики «Исследование самооценки личности» от С.А. Будасси показало, что доля подростков с низким уровнем самооценки уменьшилась на 4,3%. 4% (1 человек) подростков продолжают обладать завышенной самооценкой. Адекватный уровень самооценки установлен у 78,3% (18 подростков).

В результате повторной оценки по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, среди студентов-участников преобладают те, у кого средний уровень самооценки составляет 78,3% (18 человек). Наблюдается улучшение в том, что лишь 8,7% (2 человека) имеют завышенную самооценку. Низкий уровень самооценки уменьшился на 4,4%, что говорит о позитивной динамике в гармонизации самооценки.

Заключение

Проблема самооценки у подростков является актуальной и значимой в рамках современной психологической науки. Самооценка, являясь ключевым элементом самосознания, не только формирует поведение и жизненные процессы человека, но и определяется его личностными ценностями. Она играет ведущую роль в саморегуляции и направляет траекторию личностного развития.

В юности происходит активное формирование самосознания, особенно заметное в период пубертата, когда процессы самопознания и самосовершенствования становятся особенно значимыми. Этот сензитивный период характеризуется глубокими личностными изменениями, включая переосмысление и поиск собственной индивидуальности и жизненных целей. Развитие чувства «Я» в подростковом возрасте является ответом на усиливающуюся потребность в понимании себя и своего места в мире.

Старший подростковый возраст представляет собой насыщенный период, полный сложных и важных задач, одни из которых – это индивидуальное развитие и поиск собственной идентичности. Юноши и девушки начинают понимать свои сильные и слабые стороны, собственные стремления и мечты. Они стараются разобраться в себе и найти свое место в обществе, преодолевая разнообразные внешние и внутренние препятствия.

Развитие самосознания и самоидентификации в подростковом возрасте является естественным и необходимым этапом в личностном развитии. Поддержка со стороны родителей, учителей и других взрослых может помочь подросткам успешно пройти через этот период и стать зрелыми и самостоятельными.

В рамках данного исследования, осуществленного на базе ЧПОУ «Ивановский фармацевтический колледж», была проанализирована самооценка студентов в возрасте 15-17 лет. Участие в исследовании приняли

23 подростка и их родители. На начальном этапе была проведена диагностика самооценки у студентов-участников. Далее была реализована специально разработанная тренинговая программа, направленная на гармонизацию самооценки. В рамках программы было организовано 12 занятий.

Результаты четырех различных диагностических методик (Дембо-Рубинштейн, Моткова, Будасси, Казанцевой) демонстрируют последовательную и положительную динамику в уровне самооценки среди подростков в исследуемой группе после внедрения специальной программы. Так, по вышеперечисленным методикам зафиксировано снижение количества подростков с низким уровнем самооценки на 13%, 4,3% и 4,4% соответственно. Подавляющее большинство участников (от 78,3% до 82,6%) после проведения программы имеют средний (адекватный) уровень самооценки. Это указывает на успешность выбранного подхода и его положительное влияние на психологическое благополучие участников исследования.

Таким образом, проведенная программа гармонизации самооценки у старших подростков оказалась эффективной, а значит и подтвердилась гипотеза исследования о том, что при разработке и реализации специальной тренинговой программы, направленной на гармонизацию самооценки старших подростков, привлекая к работе в том числе и их родителей, можно ожидать положительную динамику в самооценке подростков.

Цель исследовательской работы достигнута, задачи решены.

Список используемой литературы

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов. М. : Юрайт, 2025. 394 с.
2. Айзенк Ганс Ю. Структура личности. М. : Ювента, КСП+, 1999. 464 с.
3. Бельчикова А. Н. Взаимосвязь самооценки и стратегий поведения в конфликте в подростковом возрасте // Психологическая студия: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей каф. прикладной психологии ВГУ. 2020. Вып. 13. С. 20-22.
4. Бердяев А. Н. Истоки и смысл русского коммунизма. М. : «Просвещение», 1990. 148 с.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : «Прогресс», 1986. 422 с.
6. Большой психологический словарь. СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. 678 с.
7. Бордовская Н. В., Розум С. И. Психология и педагогика. СПб. : Питер, 2020. 624 с.
8. Бурамбаева Д. А. Формирование нормальной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 1. С. 136-140.
9. Быков А. В., Шульга Т. Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе : учебное пособие. М. : УРАО, 1999. 168 с.
10. Вишневская Г. В. Моделирование самообразовательной деятельности студентов-заочников в процессе дистанционного изучения иностранного языка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2012. №2. С. 41-45.
11. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Мн. : Харвест, 1998. 800 с.

12. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. СПб. : Речь, 2006. 60 с.
13. Гришина Н. В., Курт Левин: жизнь и судьба. СПб. : СПбГУ, 2020. С. 449-508.
14. Дмитриева Ю. А., Грязева-Добшинская В. Г. Метод моделирования в социальной психологии // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология, 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodmodelirovaniya-v-sotsialnoy-sihologii> (дата обращения: 17.11.2024).
15. Долгова В. И., Киселева С. Ю. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 44. С. 104-109.
16. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2018. Т. 31. С. 92-98.
17. Зубова Л. В., Назаренко Е. В. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. 190 с.
18. Зюзько М. В. 5 шагов к себе (о самовоспитании) : кн. для уч-ся. М. : Просвещение, 1992. 175 с.
19. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 443 с.
20. Кон И. С. Психология юношеского возраста : Проблемы формирования личности. М. : Просвещение, 1979. 176 с.
21. Короленко У. П., Фролова Г. В. Вселенная внутри тебя: Эмоции. Поведение. Адаптация. Новосибирск: Наука, 1979. 205 с.
22. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия. СПб. : Питер, 2006. 1096 с.

23. Молчанова О. Н. Психология самооценки : учебное пособие для вузов. М. : Юрайт, 2021. 308 с.
24. Мухина В. С. Возрастная психология : Феноменология развития и бытия личности. М. : Наука, 2022. 674 с.
25. Немов Р. С. Психология. М. : Юрайт, 2025. 501 с.
26. Олышанский Д. Самооценка и самоуважение. // Школьный психолог, 2002. №4. С 6-8.
27. Петровский А. В. Теоретическая психология. М. : Новая школа, 2003. 485 с.
28. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. №1. С. 210-225.
29. Полякова М. В. Концепты теории воспитания. Практико-ориентированная монография. Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2010. 171 с.
30. Поскребышева Н. Н., Карапетян Л. В. Родительское отношение как фактор развития самооценки в старшем подростковом возрасте// Научно-методический электронный журнал «Вестник Московского университета». 2019. Серия 14: Психология. С. 138-158.
31. Пушкина Т. Ф. Взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и тревожности личности современного подростка // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-3. С. 312-315.
32. Реан А. А. Психология подростка : учебник. СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. 480 с.
33. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. М. : Юрайт, 2024. 412 с.
34. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М. : Педагогика-Пресс, 2006. 254 с.

35. Семенихина Н. И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки // Перспективы науки и образования. 2015. №3. С. 141-144.
36. Славина Л. С. Дети с аффективным поведением. М. : «Издательство АПН РСФСР», 1966. 145 с.
37. Слотина Т. В. Психология личности. СПб. : Питер, 2017. 448 с.
38. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков. М. : Прометей, 2011. 208 с.
39. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Концепт. 2015. №03. С. 66-70.
40. Mummendey H. D. Psychologie des «Selbst». Theorie, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Göttingen: Hogrefe, 2006. 325 s. 53.