

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ САМООЦЕНКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

Демидовой Елизаветы Андреевны

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_

А.А. Голованова

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р. М. Шамионов

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Самооценка является одним из факторов успешного и позитивного существования личности в социуме. От того, насколько адекватно человек оценивает свои возможности, личностные качества, умения и способности, напрямую зависит его успешность в различных видах деятельности – учебе, трудовой деятельности, личной жизни и взаимоотношениях с другими людьми. Это обусловлено тем, что личность способная верно рассчитывать свои силы, умения, возможности, может определять, какой объем деятельности ей будет под силу выполнить, с какими задачами справиться, а также какую деятельность сможет реализовать на более высоком уровне.

Формирование самооценки начинается еще в дошкольном возрасте, продолжая формироваться и изменяться на протяжении всей последующей жизни. Однако в подростковом возрасте самооценка играет одно из важнейших значений, поскольку уверенному в себе и своих силах, верно оценивающему свои способности и возможности, подросток сможет более эффективно осваивать образовательную программу, определиться с будущей профессией и выбрать верное учебное заведение. При этом следует отметить, что многие подростки сталкиваются с различными психологическими и социальными факторами, которые могут оказать негативное влияние на самооценку подростка, например, отношения со сверстниками, непонимание со стороны родителей, недооценка своих возможностей.

Именно поэтому формирование и коррекция адекватной самооценки является важной составляющей социально-психологического сопровождения подростков в условиях общеобразовательной организации.

На необходимость и важность формирования самооценки у подростков указывается в ряде нормативно-правовых документов. По Федеральному госу-

дарственному образовательному стандарту одним из условий развития личности, способной к самоактуализации и готовой к высокой социальной мобильности, выступает адекватная самооценка.

В рамках стратегии развития духовно-нравственной сферы и воспитания граждан России, одним из ключевых аспектов личностного роста и обучения студентов является развитие способности к самосовершенствованию и самооценке в моральном плане.

К проблеме самоотношения и самооценки обращались многие психологи. В зарубежной психологии проблеме самооценке посвящены работы Р. Бернса, У. Джеймса, Ч. Кули, Э. Эриксона, К. Роджерса. В трудах отечественных психологов разработка данной проблематики представлена в исследованиях Л.В. Бороздиной, Т.В. Галкиной, Т.В. Дембо, А.А. Деркач, Е.В. Зинько, Т.В. Корниловой, О.Н. Молчановой, С.Р. Пантелеева, А.М. Прихожан, С.Я. Рубинштейн, К.Р. Сидорова, В.В. Столина, А.Т. Фатуллаевой. Учеными были рассмотрены вопросы онтогенеза самооценки, ее структура, виды, функции и закономерности развития. Также глубоко изучены особенности самооценки в подростковом возрасте [6; 15; 19; 27; 41; 49;].

Несмотря на актуальность формирования и оптимизации самооценки в подростковом возрасте, следует отметить тот факт, что на сегодняшний день отсутствуют практические пособия, учебные и методические материалы, апробированные программы, отвечающих новым требованиям ФГОС среднего общего образования. В этом заключается **проблема исследования**.

Выявленная актуальность и проблема исследования позволяют сформулировать **противоречие**, которое заключается в необходимости коррекции завышенной и заниженной самооценки в подростковом возрасте и недостаточным количеством научно обоснованных рекомендаций по организации данного процесса. Хотя формирование и коррекция у подростков самооценки является объектом изучения различных наук: психологии, педагогики, социологии, философии.

**Объект исследования:** самооценка подростков.

**Предмет исследования:** социально-психологические факторы связанные с самооценкой в подростковом возрасте.

**Цель исследования:** на основании теоретического изучения организовать и осуществить взаимодействие с подростками, направленное на оптимизацию самооценки подростков с учетом социально-психологических факторов.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что существует взаимосвязь между самооценкой подростка и типом родительских отношений, а также статусом в группе сверстников. Для проверки этой гипотезы можно использовать методы исследования, такие как анкетирование подростков, опросы родителей, анализ социометрических данных о статусе в группе сверстников, включать в данный процесс всех участников образовательного процесса.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать понятие и сущность самооценки в психолого-педагогической литературе и выявить специфику самооценки в подростковом возрасте.

2. Возможности воздействия на подростковую самооценку с учетом социально-психологических факторов.

3. Диагностика самооценки у подростков социально-психологических факторов как родительские отношения и социальный статус подростка.

4. Осуществить анализ и обсуждение результатов опытно-экспериментальной деятельности.

**Методы исследования:**

– теоретические: анализ литературы, синтез, обобщение, сравнение;  
– эмпирические: психолого-педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование, методы математической и статистической обработки данных.

**Методики исследования:**

1. «Лесенка», Н.В. Нижегородцева. Цель. изучение особенностей самооценки и соотношения реального Я и идеального Я.

2. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн Модификация А.М. Прихожан). Цель: выявление уровня сформированности у подростков самооценки, а также определение уровня притязаний по повышению самооценки.

3. Методика «Тест-опросник родительского отношения (ОРО)» А.Я. Варги, В.В. Столина. Цель: определение специфики детско-родительских отношений, место и роль ребенка в семье, степень поддержки от родителей, которые являются прямыми социальными факторами развития самооценки у подростка.

4. Социометрия Дж. Морено. Цель: выявление социального положения подростков в классном коллективе.

**Эмпирическая база исследования:** МКОУ «СОШ №29». Принимали участие 40 подростков. Обучающихся в 8 А и 8 Б классов. В возрасте 14-15 лет. 17- мальчиков, 23- девочки. Срок реализации программы: 10 недель

**Структура работы:** исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

**Практическая значимость:** результаты теоретического анализа и опытно-экспериментальной деятельности, включающие разработанную программу, могут быть интересны и полезны психологам, социальным педагогам и учителям в процессе осуществления практической деятельности по формированию и оптимизации самооценки у подростков в условиях образовательной организации.

**Научная новизна данного исследования** заключается в следующих аспектах: В исследовании впервые применен комплексный подход, который учитывает как психологические, так и социальные факторы формирования самооценки у подростков.

Это позволяет глубже понять механизмы формирования самооценки и предложить более эффективные методы её коррекции. В рамках исследования была разработана и апробирована программа по коррекции и формированию адекватной самооценки у подростков, включающая индивидуальные и групповые занятия, работу с родителями и педагогами. Программа показала свою эффективность в улучшении самооценки подростков и может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях.

Впервые в отечественной психологии было проведено исследование, которое одновременно учитывает взаимосвязь между уровнем самооценки подростков, их социальным статусом в коллективе сверстников и характером детско-родительских отношений.

Это позволяет глубже понять влияние семейных и социальных факторов на формирование самооценки у подростков. В исследовании использовались современные и валидные методики для диагностики самооценки подростков, такие как методика «Лесенка», методика Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан, тест-опросник родительского отношения (ОРО) А.Я. Варги и В.В. Столина, социометрия Дж. Морено. Это позволило обеспечить высокую точность и надежность полученных данных.

**Теоретическая значимость** данного исследования заключается в расширении и углублении существующих представлений о процессах формирования самооценки у подростков. В исследовании систематизированы и проанализированы современные научные подходы к понятию самооценки, её структуры и функций, что способствует более глубокому пониманию данного феномена в контексте психологического развития личности. Особое внимание уделено специфике самооценки в подростковом возрасте, что позволяет выявить ключевые факторы и механизмы, влияющие на её формирование в этот критический период. Выделены и описаны формы и методы, способствующие развитию адекватной самооценки у подростков, что вносит вклад в теорию педагогической психологии и может служить основой для дальнейших исследований в данной области. Кроме того, исследование подчеркивает значимость

социального окружения и детско-родительских отношений в процессе формирования самооценки, что обогащает теоретические знания о взаимосвязи личностного развития и социального контекста.

**Практическая значимость:** результаты теоретического анализа и опытно-экспериментальной деятельности, включающие разработанную программу, могут быть интересны и полезны психологам, социальным педагогам и учителям в процессе осуществления практической деятельности по формированию и оптимизации самооценки у подростков в условиях образовательной организации.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении определена актуальность изучаемой темы, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, база, выборка, методы, методики и значимость проведённого исследования.

Первая глава посвящена теоретическим аспектам изучения формирования самооценки подростков. Состоит из четырех параграфов.

Первый параграф первой главы посвящён рассмотрению понятия и сущности самооценки. В результате рассмотрения выявлено, что самооценка является важным компонентом личности, влияющим на адаптацию и взаимодействие человека с окружающим миром. Самооценка формируется под влиянием социальных факторов и имеет значительную роль в регуляции поведения и деятельности человека.

Второй параграф первой главы посвящён специфике самооценки в подростковом возрасте. Подростковый возраст является критическим периодом для формирования самооценки, который характеризуется значительными физическими, эмоциональными и социальными изменениями. В этот период подростки особенно восприимчивы к оценкам окружающих и стремятся к самоутверждению.

Третий параграф первой главы посвящён формам и методам формирования самооценки у подростков. Описаны различные методы, такие как социально-педагогические тренинги, индивидуальные беседы, групповая работа и

консультирование родителей, которые способствуют развитию адекватной самооценки у подростков. Учитываются индивидуальные особенности каждого подростка и создаются ситуации успеха.

Четвертый параграф. Рассматривает важность детско-родительских отношений и социального статуса в группе. Социальный статус в группе сверстников, так и детско-родительские отношения оказывают значительное влияние на формирование самооценки подростка. Оба фактора взаимодействуют и влияют на то, как подросток воспринимает себя и свое место в обществе.

Выводы по первой главе: Изучены основные подходы к понятию самооценки, особенности самооценки в подростковом возрасте и методы её формирования. Самооценка играет ключевую роль в развитии личности и требует комплексного подхода для её оптимизации.

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию по оптимизации у подростков самооценки и состоит из четырех параграфов.

Первый параграф второй главы посвящён организации, методам и методикам. Описание психодиагностических методик всех применяемых методик, участники контрольной и экспериментальных групп.

Второй параграф второй главы посвящён практической деятельности по формированию самооценки у подростков. Разработана и реализована программа коррекции и формирования самооценки, включающая индивидуальные и групповые занятия, работу с родителями и педагогами. Программа реализовывалась в течение 10 недель и включала различные формы работы, такие как беседы, тренинги, деловые игры и консультации.

Третий этап второй главы посвящён выявлению уровня самооценки на констатирующем этапе. Осуществлялась диагностика самооценки у подростков с использованием методик «Лесенка» и Дембо-Рубинштейна, а также тест-опросника родительского отношения и социометрии для определения социального положения подростков.



Четвертый параграф второй главы посвящён анализу и обсуждению результатов опытно-экспериментальной деятельности. Результаты показали значительное улучшение самооценки у подростков экспериментальной группы. Количество подростков с адекватной самооценкой увеличилось, в то время как количество подростков с завышенной или заниженной самооценкой значительно уменьшилось.

Выводы по второй главе: Опытно-экспериментальная деятельность подтвердила эффективность разработанной программы по формированию самооценки у подростков. Комплексный подход, включающий работу с подростками, их родителями и педагогами, показал положительные результаты в улучшении самооценки и социального статуса подростков.

Заключение содержит в себе основные выводы по проведённому исследованию и проверку гипотез исследования.

Список использованных источников состоит из отечественных и зарубежных авторов, использованных в работе для теоретического обоснования и методологической поддержки исследования.

Приложения включают в себя материал, не вошедший в основную часть работы: объёмные таблицы с расчётами из математической статистики по критериям и методикам, использованным в исследовании.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении считаем возможным констатировать, что цель исследования достигнута: на основании теоретического изучения организовать и осуществить взаимодействие с подростками, направленное на оптимизацию самооценки подростков с учетом социально-психологических факторов.

Также были получены следующие результаты.

Во-первых, теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования феномена самооценки позволяет сделать вывод, что самооценка – это компонент самосознания, позволяющий индивиду критически оценить то, чем он обладает, с позиции определенной системы ценностей. Основными источниками формирования самооценки являются внутренние и внешние детерминанты. Основными видами считаются адекватная и неадекватная самооценка, последняя подразделяется на завышенную и заниженную. Умение человека оценить свои силы и возможности и соотнести их с внешними условиями имеет огромное значение в формировании самосознания и личности в целом.

Во-вторых, теоретическое объяснение психологических особенностей самооценки в подростковом возрасте способствовало выявлению основных факторов ее формирования: внутренней позиции, взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, специфики организации учебной деятельности в школе и педагогической оценки, а также стиля воспитания и ценности семьи. Для младшего подростка нормой является завышенная самооценка, однако к концу подросткового возраста она постепенно снижается.

В-третьих, теоретическое определение направлений оптимизации самооценки подростков в образовательной организации приводит к заключению, что это процесс регуляции неадекватной самооценки с помощью различных методов и средств образовательного процесса, т.е. оптимизация будет реализовываться через систему способов, закономерностей и принципов образовательного процесса и носить характер конкретных мер. К основным средствам

оптимизации подростков относят сотрудничество подростков в совместной деятельности, социально-психологический тренинг, средства индивидуальных воздействий, практические упражнения и игры, рефлексивные техники, метод создания воспитывающих ситуаций, в частности создание ситуации успеха. Направлениями оптимизации самооценки подростков являются меры регуляции неадекватной самооценки и меры по сохранению и развитию адекватной самооценки.

В-четвертых, нами осуществлена опытно-экспериментальная деятельность на базе МКОУ «СОШ №29». Участие приняли по 20 обучающихся 8 А и 8 Б классов. Диагностика осуществлялась по двум направлениям: психологический аспект и социальный аспект. Для диагностики были подобраны следующие методики: «Лесенка», Н.В. Нижегородцева; методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн Модификация А.М. Прихожан); Тест-опросник родительского отношения (ОРО) А.Я. Варги, В.В. Столина; социометрия Дж. Морено.

На констатирующем этапе были получены результаты, свидетельствующие о наличии большого количества подростков, которым необходима коррекция самооценки, а также определены социальные условия, влияющие на формирование адекватной самооценки – детско-родительские отношения и социальный статус ребенка в коллективе сверстников.

В-пятых, в ходе практической деятельности по формированию адекватной самооценки у подростков нами были определены приоритетные социально-педагогические факторы, влияющие на самооценку подростков: завышенная или заниженная самооценка, неверное оценивание себя, своих сил и способностей, ситуация социального развития подростка в условиях семейного воспитания, не соответствующая благоприятному развитию ребенка, вхождение в состав таких категорий одноклассников, как отвергнутые, неприемлемые.

Нами применялись различные формы организации детской деятельности, основной выступал социально-педагогический тренинг, позволяющий в

рамках одного занятия объединить беседы, развивающие и коррекционные упражнения, групповые занятия, продуктивные виды деятельности.

Старались включать в группы учеников с разным социальным статусом, полученном при социометрии. Помимо формирования и коррекции самооценки развивали у подростков уверенность в себе, снижали эмоциональное напряжение, создавали ситуации успеха. На индивидуальных занятиях в первую очередь учитывали возрастные, личностные свойства и особенности подростков, принимали во внимание специфику каждой конкретной жизненной ситуации, выявленной на констатирующем этапе. В индивидуальной работе активно применяли беседы, социально-педагогические упражнения, анкетирование.

В-шестых, проведенная контрольная диагностика самооценки у подростков показала существенные улучшения – стало больше испытуемых, у которых самооценка изменилась на адекватную. По результатам социометрии, стало больше с социальным статусом «звезда», «предпочитаемые», «принимаемые», меньше стало отверженных. Статистическая обработка данных по методикам посредством расчета Т-критерия Вилкоксона показала положительную динамику.

Гипотеза исследования нашла подтверждение: взаимосвязь между самооценкой подростка и типом родительских отношений, а также статусом в группе сверстников будет проходить более результативно, если учитывать социально-психологические факторы, использовать методы исследования, такие как анкетирование подростков, опросы родителей, анализ социометрических данных о статусе в группе сверстников, включать в данный процесс всех участников образовательного процесса.

В частности, выявлено, что учет социального окружения подростков, их взаимодействие с родителями, учителями и сверстниками существенно влияет на формирование самооценки. Применение индивидуальных и групповых занятий, тренингов, деловых игр и бесед способствуют более глубокому пониманию подростками своих сильных и слабых сторон, повышению уверенности

в себе и адекватной самооценке. Включение родителей в процесс коррекции самооценки подростков, проведение консультаций и анкетирования, помогает создать поддерживающую и понимающую среду в семье, что положительно сказывается на самооценке подростков. Также участие классных руководителей и учителей-предметников в данном процессе обеспечивает системный подход и постоянную поддержку подростков в образовательной среде. Таким образом, комплексный подход, включающий работу с подростками, их родителями и педагогами, позволяет достигнуть значительных результатов в формировании и оптимизации самооценки у подростков.

