

Департамент общего и профессионального образования  
Свердловской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
Лицей 12

«Вариативный курс по психологии, как средство коррекции самооценки  
подростков»

Исполнитель: Чадаева Софья Тимофеевна,  
Ученица 11А класса, МАОУ лицей 12  
Руководитель: Овчинникова Светлана Геннадьевна,  
учитель обществознания и истории  
высшей категории МОАУ № 12

Екатеринбург

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретическая часть.....	5
1.1. Что такое самооценка?.....	5
1.2. Виды самооценки.....	6
1.3. Особенности формирования самооценки в подростковом возрасте.....	6
1.4. Роль семьи в формировании самооценки детей.....	8
1.5. Почему важна адекватная самооценка?.....	10
Глава II. Практическая часть.....	11
Перспектива работы над проектом.....	14
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст- важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выбора. Он знаменует переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для этого периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение подростка регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

Во многих словарях самооценка определяется, как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От нее зависит взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношения к успехам и неудачам.

В современном мире самооценка имеет большое значение, так как именно самооценка – ключ к достижению успеха в любой сфере человеческой деятельности. Уверенность к себе ведёт к принятию важных и своевременных решений, а недооценка своих сил снижает уровень личной энергии человека, заставляет его постоянно сомневаться в себе и вместо действий – раздумывать о действии.

Целью моего исследования является разработка вариативного курса по психологии для коррекции самооценки подростка.

Исходя из поставленной цели, мной сформулированы следующие задачи:

- изучить особенности развития личности в подростковом возрасте;
- рассмотреть основные точки зрения исследований по проблеме самооценки в подростковом возрасте;
- выявить основные отношения между подростками и их родителями, а также влияние родителей на формирование самооценки их детей;
- провести экспертизу курса на предмет выявления безопасности у профессионального психолога.

Объектом исследования служит личность подростка.

Предмет исследования формирование адекватной самооценки в подростковом возрасте.

Гипотеза абсолютно любой вид самооценки можно довести до адекватного и поддерживать на этом уровне.

Методы: анализ научно-популярной литературы, интернет-ресурсов, периодической печати, сопоставления и сравнения; обобщения; социологического анкетирования или исследования; наблюдения;

## Глава I. Теоретическая часть

### 1.1. Что такое самооценка?

Самооценка - оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности. Самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживания.

Самооценка подростка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт — к характеру в целом. С этим связаны осознание — иногда преувеличенное — своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне. Самооценка подростка представляет собой центральное образование личности. Самооценка подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что

самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Самооценка подростка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Самооценка подростка, как отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это, в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место.

## **1.2. Виды самооценки**

Существуют разные виды самооценки:

Адекватная самооценка — реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Завышенная самооценка подростка — неадекватное завышение в оценивании себя подростком.

Заниженная самооценка подростка — неадекватное недооценивание себя подростком. Это одна из самых распространенных проблем подросткового возраста. Многие считают, что это естественный период взросления, но это не так. Следует уделить особое внимание этой проблеме у подростка, так как коррекция в более позднем возрасте может быть не возможной.

Адекватную самооценку предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения. Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку — низкая психологическая устойчивость.

## **1.3. Особенности формирования самооценки в подростковом возрасте**

Самооценка является сложным личностным образованием и относится к фундаментальным свойствам личности. В ней отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе его мировосприятия. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре личности самооценке принадлежит особо важное место. Традиционно структуру самооценки представляют в виде неразрывного единства ее когнитивного и эмоционального компонентов. Когнитивный компонент отражает знания человека о себе разной степени оформленности и обобщенности - от элементарных представлений до концептуально-понятийных; эмоциональный - отношение человека к себе, накапливающийся у него «аффект на себя», связанный с мерой удовлетворенности своими действиями. Основу когнитивного компонента самооценки составляют интеллектуальные операции сравнения себя с другими людьми, сопоставление своих качеств с внутренними эталонами или результатами деятельности других. Эмоциональные переживания непременно сопровождают любой акт самооценивания и по мере значимости для личности оцениваемого содержания способны существенно преобразовать поступающую информацию.

На формирование самооценки влияют многие факторы, действующие уже в раннем детстве, отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов.

На первых порах в основе самосознания подростка по-прежнему лежат суждения о нем других - взрослых (учителей и родителей), коллектива, товарищей. Младший подросток словно смотрит на себя глазами окружающих. Подрастая, ребенок начинает более критично относиться к оценкам взрослых, для него становятся важными и оценки его сверстников, и собственные представления об идеале; помимо этого, начинает сказываться тенденция самостоятельно анализировать и оценивать собственную

личность. Но поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то на этой основе возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и товарищей.

У подростка ярко проявляет себя мотивационно-потребностная сфера - сфера общения, эмоциональных контактов. В этом возрасте чрезвычайно развито чувство аффилиации, т.е. стремления принадлежности к группам себе подобных. Остро переживается любое нарушение в сфере взаимоотношений с товарищами. Действительная или мнимая потеря привычного положения нередко воспринимается молодым человеком как трагедия. Самооценка своего места в социуме играет если не решающую, то одну из главных ролей в формировании личности, определяя в значительной степени социальную адаптацию и дезадаптацию личности, являясь регулятором поведения и деятельности.

Если самооценка подростка не находит опоры в социуме и потребность в самоуважении остается нереализованной, развивается резкое ощущение личностного дискомфорта.

#### **1.4. Роль семьи в формировании самооценки детей**

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленных как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышения влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков. Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Много проводилось исследований,



направленных на установление зависимости между формированием Я-концепции и взаимодействием внутри семьи, психолог Гекас исследовал степень влияния, контроля и поддержки со стороны родителей на самооценку подростков. И в результате исследователь сделал вывод, что оба эти фактора, как общее выражение заинтересованности родителей в ребенке, положительно влияют на его самооценку. Данное предположение полностью подтверждается и практикой. Другие исследования выявили при этом, что поддержка семьи и принятие ребенка и его устремлений родителями в наибольшей степени влияют на уровень его общей самооценки, а школьные успехи и некоторые факторы, связанные с учителями (например, когнитивно-эмоциональное принятие учителем подростка), значимы лишь для самооценки способностей. В исследованиях также отмечается, что теплое, внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Жесткое, негативное отношение родителей имеет обратное действие: такие дети, как правило, сфокусированы на неудачах, они боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях. Кроме непосредственного влияния родительской оценки и их эмоционального отношения к ребенку, большое значение на формирование самоотношения имеет стиль общения в семье. Так, два выделенных вида стиля общения, "симметричный" и "асимметричный", различным образом влияют на самооценку подростков.

Симметричный стиль предполагает общение членов семьи, основанное на партнерских началах. Такое общение способствует формированию у ребенка системы собственных критериев самооценивания, поскольку самоуважение подростка поддерживается не только уважительным отношением родителей, но также оценкой эффективности его деятельности. В дальнейшем это является фактором, способствующим эмансипации самооценки подростка. Асимметричный же стиль общения в семье предполагает ограничение участия ребенка в подготовке и принятии решений, что ведет в дальнейшем к формированию у него неблагоприятного

самоотношения и образа Я. Таким образом, рассматривая процесс формирования самосознания и самооценки как результат усвоения молодым человеком определенного жизненного опыта, мы видим, что влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом необходимо отметить, что формирование самоотношения подростка определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

### **1.5. Почему важна адекватная самооценка?**

Почему важна адекватная самооценка? Наше восприятие жизни зависит от нашей самооценки. «Кто-то видит в луже грязь, а кто-то отражающиеся звёзды», – писал немецкий философ Иммануил Кант. Неуверенность, пессимизм и чувство вины характерны для человека с низкой самооценкой. Вместе с эти букетом, рука об руку следуют рядом депрессия и апатия.

Свои минусы имеет и завышенная самооценка. Она тешит наше чувство собственной значимости, но препятствует общению. Иногда трудно наладить хорошие отношения с окружающими только потому, что при этом рухнет всё высокомерие человека, рухнет весь его придуманный иллюзорный мир. Помочь здесь может, кстати, самоирония.

Особенность современного общества состоит в том, что отдельному человеку может быть всё равно, что о нём будут думать другие люди и как они к нему будут относиться. Потребность в принадлежности к своей группе и взаимовыручка уступают место свободе проявления личности, индивидуальным особенностям и одиночеству. Такова реальность.

Адекватное восприятие помогает нам поддерживать самоуважение (даже в самых сложнейших жизненных ситуациях) и уверенность в собственном «Я». Каждый человек неповторим как личность, как далёкая

звезда во вселенной. Примите свою уникальность. Дорожите людьми, которые вас искренне любят и ценят.

## **Глава II: Практическая часть**

В практической части я разрабатывала собственный вариативный курс по психологии подростков на тему «ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА», в которой я исследовала самооценку с помощью активно-используемых диагностик в мире психологии, а также реализации этих методов на ряду с актуальными психологическими техниками по формированию позитивной самооценки подростков. Изучив более 20 работ психологов, я отобрала самые действенные и включила в свой курс.

Создание курса шла по следующим этапам:

1. Найти и изучить работы психологов по теме самооценка
2. Обсудить выбранные техники с психологом
3. Проработать выбранные техники на себе/на друзья/на одноклассниках
4. Включить выбранные техники в свой курс
5. Написание курса
6. Проверка курса психологом
7. Проверка курса на ошибки, создание обложки, подбор шрифта, оформление
8. Издание курса



Чтобы убедиться в том, что техники действительно и безопасны, я попросила Михееву Марину Владимировну педагога-психолога 1 квалификационной категории, нейропсихолог, лечебный педагог, Консультативный член Профессиональной Психотерапевтической лиги проверить моего курса и написании рецензии.

Мой курс прошел проверку на трех людях и у них всех можно было наблюдать сдвиги в сторону адекватной самооценке. Им был предоставлен тест, который нужно было оценить по следующей шкале:

**Очень часто- 4 балла**

**Часто- 3 балла**

**Редко- 1 балл**

**Никогда- 0 баллов**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья меня подбадривали.
2. Я постоянно чувствую ответственность за порученную мне работу.  
Я переживаю за свое будущее.
3. Многие меня ненавидят.
4. Я владею меньшей инициативой, чем другие.
5. Я волнуюсь за свое психическое состояние.

6. Я боюсь выглядеть глупо.
7. Внешний вид других намного лучше, чем мой.
8. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
9. Я допускаю ошибки.
10. Как жаль, что я как следует не умею разговаривать с людьми!
11. Как жаль, что мне недостает уверенности в себе!
12. Мне бы хотелось, чтобы мои действия чаще одобряли другие.
13. Я слишком скромн (скромна).
14. Моя жизнь бесполезна.
15. Многие имеют неправильное представление обо мне.
16. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
17. Люди многого от меня ждут.
18. Люди не очень интересуются моими достижениями.
19. Я стеснителен (стеснительна).
20. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
21. Я не чувствую себя в безопасности.
22. Я часто волнуюсь зря.
23. Я смущаюсь, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
24. Я постоянно чувствую себя скованным (скованной).
25. Я думаю о том, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я уверен (уверена), что люди почти все воспринимают намного легче, чем я.
27. Мне кажется, что со мной случится какая-то неприятность.
28. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
29. Как жаль, что я не такой коммуникабельный (такая коммуникабельная)!
30. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (уверена) в своей правоте.
31. Я думаю о том, чего ждут от меня друзья.

**Уровень самооценки определялся сложением баллов:**

0-25: высокий уровень самооценки. Ты не расстраиваешься из-за чужих замечаний и редко сомневаешься в своих действиях. Советую Тебе немножко больше прислушиваться к окружающим и пытаться лучше их понимать.

26-45: средний уровень самооценки. Ты редко страдаешь от «комплекса неполноценности» и время от времени пытаешься подстраиваться под мнение других. Продолжай в том же духе — Ты хорошо чувствуешь, чего стоишь!

46-128: низкий уровень самооценки. Ты болезненно воспринимаешь критические замечания в свой адрес, стараешься всегда считаться с чужим мнением и часто страдаешь от «комплекса неполноценности». Веселее — на самом деле Ты круче, чем думаешь!

1. У первой личности после прохождения теста результат был 100 баллов, это означает, что у нее низкая самооценка. Но спустя месяц работы по моему курсу она заново прошла тест и набрала 30 баллов, это означает, что у нее адекватная самооценка.
2. У второй личности после прохождения теста результат был 15 баллов, это означает, что у нее высокая самооценка. Спустя месяц работы по моему курсу она заново прошла тест и набрала 24 балла, это означает, что она была близка к адекватной оценке себя.
3. У третьей личности после прохождения теста результат был 20 баллов, это означает, что у нее низкая самооценка. Но спустя месяц работы по моему курсу она заново прошла тест и набрала 30 баллов, это означает, что у нее адекватная самооценка.

## **Перспектива работы над проектом.**

1. В МАОУ лицее №12 существует штат психологов, с которыми я планирую сотрудничать. Я хочу предложить им свой курс для проведения уроков в МАОУ лицее №12

2. Также можно проводить небольшие уроки, классные часы в 6-8 классах и проделать несколько методик из разработанного курса, с целью коррекции самооценки обучающихся.

3. Доработать курс, получить лицензию и распространить на большое количество образовательных учреждений.

### **Заключение**

Самооценка – ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида, т.е. то, что личности кажется значимым. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Отрочество – как иногда называют подростковый возраст – это время становления подлинной индивидуальности, самостоятельности и в учении, и в труде. Главная новая черта, появляющаяся в психологи подростка – это более высокий уровень самосознания, построения взаимоотношения со сверстниками и значимость их мнения.

Самооценка определяется как сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Основными средствами и приемами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самоконтроль, сравнение.

Одним из важнейших моментов в становлении личности подростка является развитие самосознания, самооценки; у подростков возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Мои исследования доказали, что абсолютно любой вид самооценки можно довести до адекватного и поддерживать его на этом уровне. Моя гипотеза подтвердилась.

## Список литературы

1. Научные статьи «О том, как полюбить себя и укрепить самооценку» Михаила Лабковского
2. Наталья Приймаченко – «Самооценка подростка»
3. Алена Чигринец – «Особенности формирования самооценки подростка»
4. Курсовая работа – «Самооценка подростка и его самокритичность»
5. Пименова Светлана – «Самооценка подростка»
6. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
7. Столин В. В. Самосознание личности – М.: Издательство МГУ, 1983. – 284 с.
8. Стюарт Й., Джойнс В. Основы ТА: Транзакційний аналіз: Пер. з англ. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.



9. Горноста́й П. П. Двумерные личностные конструкты как модель сценарных убеждений // Психологічні перспективи: 2009, Спецвипуск. – С. 3–13.
10. Schiff J. L. Reparenting schizophrenics // Transactional Analysis Bulletin. – 1969, Vol. 8, No 31. – P. 47–63.
11. Osnes R. E. Spot Reparenting // Transactional Analysis Journal. – 1974, Vol. 4, No 3. – P. 40–46.
12. James M. Self Reparenting // Transactional Analysis Journal. – 1974, Vol. 4, No 3. – P. 32–39.
13. Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К. (ред.). Монодрама: Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. – К.: Ника-Центр, Эльга, 2004. – 292 с.
14. McNeel J. R. The Parent Interview // Transactional Analysis Journal. – 1976, V. 6, No 1. – P. 61–68.
15. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д. И. Фельдштейна - М.-Воронеж: Академия педагогических и социальных наук; Московский психолого-социальный институт, 1997.
16. Бойко В. В., Оганян К. М., Копытенкова О. И. Социально защищённые и незащищённые семьи в изменяющейся России. - СПб: Сударыня, 1999.
17. Выготский Л. С. Педология подростка: проблема возраста // Собр. соч.: В 6 т. - М., 1984.
18. Казанская К. О. Детская и возрастная психология. - М.: Приор, 2001
19. Карабанова О. А., Бурменская Г. В., Захарова Е. И. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. - М.: МПСИ, 2007.
20. Кон И. С. Психология ранней юности. - М., 1989.
21. Кондрашенко В. Т., Чернявская А. Г. По лабиринтам души подростка. - М., 1991.
22. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. - М.: Изд-во УРАО, 1999.
23. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. - М.: Академический проект, 2011.
24. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.

25. Личность, семья, школа (проблемы социализации учащихся). / Под ред. С. Т. Вершловского. - СПб.: СПГУПМ, 1996.
26. Марцинковская Т. Д. Возрастная психология. - М.: Издательский дом "Академия", 2001.
27. Мендель Б. Р. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: Инфра-М, 2012.
28. Михайлов Ф. Г. Сознание и самосознание. - М., 1991.
29. Панзарин С. Ваш подросток от 11 до 14 лет. О том, что творится у него внутри и почему он такой снаружи. - М.: У-Фактория, 2007.
30. Прихожан А. Н., Толстых Н. Н. Подросток в учебнике и в жизни. - М., 1990.
31. Проблемы психологии современного подростка: Сб. науч. тр. АПН СССР. - М.: АПН СССР, 1982.
32. Психологические особенности преодоления экстремальных и эмоциогенных ситуаций в подростково-юношеском возрасте: Материалы межрегиональной Российской научно-практической конференции. - Сыктывкар: Сыктывкарский университет, 2002. - С. 116-122
33. Ремшмидт Р. Подростковый и юношеский возраст. - М., 1994.
34. Рогов В. И. Настольная книга практического психолога. - М., 2003.
35. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2003.
36. Столин В. В. Самосознание личности. - М.: МГУ, 1983
37. Целуйко В. М. Вы и ваши дети. Настольная книга для родителей о воспитании счастливых детей. - Екатеринбург: У-Фактория; М.: АСТ, 2008.
38. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - М.-Рига, 1995.
39. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. - М.: Юрайт, 2012.
40. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2007.