

## Теоретические аспекты проблемы формирования адекватной самооценки у подростков

Научный руководитель – Калацкая Наталья Николаевна

*Потапова Ирина Андреевна*

*Студент (магистр)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

*E-mail: irinapotand@gmail.com*

Многие исследователи подчеркивают, что в подростковом возрасте происходят наиболее существенные трансформации личности, оставляющие неизгладимый след в ее развитии. Эти изменения тесно связаны с перестройкой самосознания, в ходе которой у подростков интенсивно формируется «Я» личности, включая самооценку, которая оказывается под сильным влиянием социальной среды.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ) и утвержденным Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования, приоритетным направлением в образовании является всестороннее развитие личности обучающихся, в частности, воспитание у них позитивного отношения к собственному «Я» и миру [3]. Научные исследования отечественных и международных психологов и педагогов подчеркивают значимость формирования адекватной самооценки у подростков.

**Цель исследования:** теоретически обосновать психологически-педагогические условия формирования адекватной самооценки у подростков.

**Задачи исследования:**

1. Расширение, систематизация и закрепление теоретических аспектов проблемы формирования адекватной самооценки у младших подростков.
2. Применение теоретических основ в педагогическом обеспечении формирования адекватной самооценки у младших подростков.

**Методы исследования:** теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

Анализ различных источников по психологии и педагогике выявляет многозначность термина «самооценка», что позволяет дать следующее определение: самооценка – это часть самосознания, включающая в себя представления о себе, оценку своих поступков, качеств и способностей. Может рассматриваться как соответствие между идеальным и реальным "Я", а также претензиями к достижениям личности. Она формируется под влиянием внешних и внутренних факторов и бывает адекватной и неадекватной (завышенной или заниженной). Неадекватная самооценка может негативно влиять на самопознание и отношение к себе.

Адекватная самооценка – это объективное восприятие себя, позволяющее реалистично соотносить силы и задачи. Она способствует самокритике, уверенности, устойчивым притязаниям, оптимизму, активной коммуникации и чувству юмора. Дети с адекватной самооценкой правильно выбирают цели и лучше планируют будущее [1].

Адекватная самооценка важна для понимания своих сильных и слабых сторон, планирования деятельности и формирования самосознания и Я-концепции.

Содержательное изучение феномена адекватной самооценки в подростковом возрасте, а также ее роли в системе самосознания, демонстрирует, что самооценка представляет

собой сложное и многогранное образование, формирующееся под влиянием психологических, социальных и педагогических факторов.

Подростковый возраст представляет собой этап, в течение которого указанные аспекты начинают активно трансформироваться. Усугубляется критическое осмысление собственных качеств, усиливается способность к сравнению себя с окружающими, а также формируется осознанное построение системы притязаний. Расширение круга общения способствует развитию рефлексивной деятельности, что, в свою очередь, приводит к изменениям в самовосприятии.

Российские ученые, включая Л. И. Божович [2] и А. М. Прихожан [4], акцентируют внимание на важности социальной среды и практической деятельности в формировании самооценки подростков. В ходе выполнения различных задач, участия в коллективных проектах, кружках или секциях, подростки получают как подтверждение, так и опровержение своих ожиданий относительно собственных возможностей.

Если окружение подростка, включающее школьный коллектив, семью, учителей и сверстников, не способствует формированию ощущения успеха, существует высокая вероятность появления неадекватной самооценки, как завышенной, так и заниженной. Семья играет центральную роль в установлении первичного вектора самооценки, однако школа может скорректировать изначальные установки и закрепить ошибочные представления.

Поддержка индивидуальности, использование рефлексивных методик, создание среды успеха – ключевые факторы, помогающие подростку формировать адекватную самооценку, жизненные стратегии и уверенность в себе. Комплексный подход к данной задаче подчеркивает ее особую значимость в формировании личности.

Таким образом, мы выделяем следующие психолого-педагогические условия формирования адекватной самооценки обучающихся подросткового возраста:

1. Качественная и своевременная комплексная диагностика уровня самооценки подростков.
2. Использование авторской программы «Шаги к себе», которая ориентирована на развитие адекватной самооценки у подростков.
3. Применение творческой тетради «Шаги к себе», ориентированной на совместную деятельность самого подростка, его родителей и педагогов.

### **Источники и литература**

- 1) Маклаков А. Г. Общая психология личности: учебное пособие. СПб., 2018.
- 2) Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб., 2008.
- 3) Прихожан А. М. Психология самооценки ребенка и подростка. М., 2007.