

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Особенности самооценки и межличностных отношений в  
младшем и старшем подростковом возрасте**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки Зкурса 353 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Севастьяновой Алины Сергеевны**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_ Т. В. Хуторянская

Зав. кафедрой  
док. психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ Р. М. Шамионов

Саратов 2022

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Подростковый возраст - это переходный период от детства к взрослости, именно в этот период возникают многочисленные конфликты, которые оказывают негативное влияние на развитие личности. Основные новообразования в этом возрасте - чувство взрослости, развитие самосознания, склонность к рефлексии, половое созревание, частая смена настроений, повышенная возбудимость, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, самоопределении. Желая быть независимыми, подростки сталкиваются с различными жизненными трудностями, что при частой негативной реакции на них провоцирует развитие повышенного уровня тревожности.

Нелегкой задачей является воспитание детей, и на сегодняшний день многие родители сталкиваются с большим количеством трудностей, большинство из которых находят свое проявление именно в подростковом возрасте. Сильно возросло число самоубийств среди подростков, что стало второй по важности причиной смертности людей в возрасте от 14 до 20 лет. Вместе с тем, в последние годы весьма увеличились уровень подростковой преступности, детской беременности, наркомании. В данном периоде подросток переосмысливает себя, свои ценности и особенно актуальной является проблема межличностных отношений. В подростковом возрасте закладываются основы нравственности и морали, происходит формирование отношения к себе, к другим людям и обществу в целом. В этом периоде происходит формирование основных форм межличностного поведения. На психические процессы, протекающие в подростковом периоде, сильное воздействие оказывает межличностное общение, без которого является невозможным полноценное формирование всех психических процессов развивающейся личности. Без межличностных отношений невозможна и социализация в обществе.

Средой, в которой подросток мог бы проявить свои способности, выступает группа сверстников. В процессе общения с ними подросток ищет признания, получения недостающей информации, повышения коммуникативной компетенции и, конечно же, эмоциональную связь с группой. Подросток временно отдаляется от родителей и учителей, снижается их значение в становлении его личности. Огромное значение имеет для подростка общение со сверстниками, оно занимает центральное место в его жизни и может определять стороны его поведения и деятельности. Подросток выбирает ту среду и группу, в которой он будет чувствовать себя комфортно.

В подростковом периоде приобретает актуальность процесс развития «Я» личности, который обусловлен увеличением значимости для нее таких процессов как: самопознание, самосовершенствование, поиск смысла жизни. Социальная среда, в первую очередь, группа сверстников оказывает сильное влияние на процесс формирования самооценки подростка, который еще не очень четко осознает свой «образ Я». Взаимоотношения со сверстниками выступают как значимый фактор развития самооценки подростка. Самооценка управляет поведением и деятельностью подростка и определяет социальную и психологическую адаптацию его личности. Конечно же, значимым показателем успешной социально-психологической адаптации выступает адекватная самооценка. Чаще всего адекватной опорой для самооценки подростка выступают такие социальные группы, в которых самооценка подростка соответствует оценке окружающих его людей. Такой группой является уже упоминающаяся выше группа сверстников. Пребывание в данной группе вызывает у подростка состояние удовлетворенности, психологического комфорта и повышение уровня самооценки. К сожалению, очень часто, образ жизни таких групп является совсем не нормативным, и подросток оказывается в группе риска. Также, значительная роль в формировании самооценки принадлежит семье. Нарушения взаимоотношений внутри семьи, неблагоприятный тип

воспитания и обращения с ребенком могут негативным образом отразиться на психическом развитии подростка и формировании его самооценки. На сегодняшний день распространеными являются проблемы подросткового одиночества, унижения, отвержения и неприятия группой сверстников, что приводит к разрушению самооценки личности подростка, социально-психологической дезадаптации, что может сопровождаться нежеланием посещать школу, а также вступлением в асоциальные группы. Данные проблемы, являясь актуальными и по сей день, обусловили выбор темы выпускной квалификационной работы: «Особенности самооценки и межличностных отношений в подростковом возрасте».

Объект исследования: самооценка младших и старших подростков.

Предмет исследования: особенности самооценки и межличностных отношений младших и старших подростков.

Цель исследования: выявить особенности самооценки и межличностных отношений младших и старших подростков

Гипотеза исследования: предполагается, что существует значимое различие между особенностями самооценки и межличностными отношениями в младшем и старшем подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по проблеме исследования;
2. Определить особенности самооценки и межличностных отношений в младшем и старшем подростковом возрасте;
3. Выявить особенности межличностных отношений у младших и старших подростков с разным уровнем самооценки;
4. Разработать рекомендации по повышению самооценки в подростковом возрасте.

Методы исследования.

Теоретические:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.

### **Эмпирические:**

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).
2. Методика «Личностный Дифференциал».
3. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.
4. Методика оценки отношений подростка с классом(Л.А. Головей, О.Р. Рыбалко)

В качестве методов математической статистики использовался t-критерий Стьюдента для несвязных выборок.

Научная новизна: установлены значимые различия между особенностями самооценки и межличностными отношениями в младшем и старшем подростковом возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов психологами и педагогами при практической работе с подростками, с целью повышения их самооценки.

База исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ с. Маянга. Выборку составили учащиеся 6-9 классов (103 испытуемых

Структура работы: выпускная квалификационная работа общим объемом 102 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 работ и приложения.

Выпускная квалификационная работа содержит 16 таблиц, 8 рисунков.

### **Краткое содержание**

**Первая глава «Теоретический анализ проблемы особенностей самооценки и межличностных отношений подростков»** позволила определить особенности самооценки и межличностных отношений в подростковом возрасте, а также психофизиологические изменения, происходящие в данном возрасте.

Самооценка, являясь важным элементом психологического развития личности подростка, формируется под воздействием различных факторов

(оценок со стороны семьи, взрослых, сверстников, собственной оценки результатов своей деятельности и т.д.). Большое влияние на формирование самооценки современных подростков оказывают социальные сети, где зачастую демонстрируется интересная, наполненная только яркими красками жизнь известных блогеров. Социальные сети диктуют стандарты красоты, которые оказывают свое влияние преимущественно на девочек-подростков, которые, не принимая себя, стремятся соответствовать этим стандартам. Все это может быть одной из причин заниженной самооценки.

Огромное значение для подростков имеет общение. Только в процессе общения формируется личность и самооценка человека, общаясь, человек может проявить себя. В жизни подростка существуют две разные по своему значению системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. И, если отношения со сверстниками строятся обычно по нормам равноправия и приносят подростку больше пользы в удовлетворении его актуальных потребностей и интересов, то отношения с родителями, учителями и другими взрослыми являются неравноправными. В результате чего школа и семья отходят на второй план, и большую часть своего времени подросток стремится проводить со сверстниками.

Подростковый возраст можно назвать сложным периодом жизни человека, так как именно в это время происходят значимые изменения физиологических и психологических процессов, базовые структуры перестраиваются в новые образования, формируется осознанное поведение. Мы узнали, что такая трансформация происходит из-за противоречий физиологического и психологического развития подростков, на фоне духовного созревания, чем и объясняется неадекватное поведение в отношениях с другими людьми, противоречия в действиях и поступках, которые взрослые воспринимают как отклонения от общепринятых правил.

Таким образом, общение со сверстниками, понимание со стороны родителей и других взрослых играют важную роль в формировании

адекватной самооценки и построении межличностных отношений в подростковом возрасте.

**Во второй главе «Исследование особенностей самооценки и межличностных отношений подростков»** мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Для изучения особенностей самооценки и межличностных отношений в младшем и старшем подростковом возрасте испытуемые были разделены на две группы: в первую группу вошли младшие подростки ( $n=52$ ) – учащиеся 6-7 классов в возрасте 12-13 лет, во вторую – старшие подростки ( $n=51$ ) – учащиеся 8-9 классов в возрасте 14-15 лет.

Предварительной процедурой перед применением критериев, выявляющих значимость, была осуществлена проверка на нормальность распределения. В соответствии с результатами проверки были подобраны и проведены дальнейшие методы статистической обработки данных.

В ходе проведения исследования были определены особенности самооценки и межличностных отношений в младшем и старшем подростковом возрасте, установлены значимые различия между особенностями самооценки и межличностными отношениями в младшем и старшем подростковом возрасте, а также выявлены особенности межличностных отношений у младших и старших подростков с разным уровнем самооценки.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций учителям, родителям и подросткам для повышения самооценки у подростков.

#### *Рекомендации учителям*

Адекватная положительная самооценка формируются и подкрепляются благодаря реакциям других. Если окружающие постоянно относятся к учащемуся с уважением, он начинает считать себя заслуживающим

уважения. Если, наоборот, им постоянно пренебрегают, заостряют внимание на его недостатках, ему ничего не остается, как заключить, что он недостоин уважения и находит другие пути для самоутверждения. В связи с данными обстоятельствами рекомендуется уйти от любых вариантов оценочных суждений учителей, которые относятся к личности учеников.

Для того, чтобы сформировать социально активную личность человека с его позитивным отношением к собственному «Я», требуется непременно сформировать ученический коллектив с благоприятным психологическим климатом.

#### *Рекомендации родителям*

Рекомендации родителям, описанные ниже, помогут сделать самооценку адекватной:

- Постарайтесь вовлечь подростка в какую-либо деятельность.
- Гордитесь своим ребенком и чаще давайте ему это понять.
- Поддерживайте сильные стороны его характера и внешности и акцентируйте внимание на них.

Для повышения самооценки у подростков родителям можно использовать способы переключения негативных чувств, которые иногда захлестывают их детей, на социально приемлемые действия.

Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы; помогать ему, объяснять и называть свои негативные чувства.

#### *Рекомендации подросткам*

Подросткам, имеющим низкую самооценку, можно дать такие рекомендации:

- Страйтесь спокойно воспринимать критику со стороны окружающих людей, т.к. это всего лишь мнение отдельно взятых людей, а не абсолютная истина.
- Перестаньте сравнивать себя с другими людьми.

- По мере возможности общайтесь с позитивными людьми, которые поддержат и положительно оценят вас, когда это необходимо.
- Страйтесь жить так, как вы этого действительно хотите, будьте верны себе.
- Сосредоточьтесь на своих достоинствах, а не недостатках.
- Ведите список ваших успехов и достижений, даже небольших, ваших достоинств и перечитывайте его почаще.
- Перестаньте критиковать себя, иначе ваша самооценка становится ещё ниже.
- Принимайте себя таким, какой вы есть, полюбите себя.

**В заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили особенности самооценки и межличностных отношений в младшем и старшем подростковом возрасте.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические литературные источники по теме исследования.

В ходе проведения исследования были определены особенности самооценки и межличностных отношений в младшем и старшем подростковом возрасте. В процессе применения методов математической обработки данных была установлена значимость различий по уровню самооценки и особенностям межличностных отношений между младшими и старшими подростками. Так же, была установлена значимость различий в особенностях межличностных отношений у подростков с высокой и низкой самооценкой.

Таким образом, повышению уровня межличностных отношений в подростковом возрасте способствует формирование адекватной самооценки, которая будет поддерживать сильные стороны человека, доставлять ему нравственное удовлетворение и способствовать утверждению и защите своей жизненной позиции.