



## **Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности**

**Аннотация.** В статье представлено исследование процессов формирования адекватной самооценки младших подростков. Доказано, что самооценка является фактором психологической безопасности личности.

**Ключевые слова:** особенности личности младшего подростка; самооценка; психологическая безопасность личности.

**Раздел:** (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важнейшим регулятором её поведения. От неё зависят взаимоотношения человека с окружающими его людьми, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка связана с уровнем притязаний человека, т. е. степенью трудности достижения целей, которые он ставит перед собой.

Самооценка является важнейшим показателем развития личности. Она позволяет человеку делать активный выбор в самых разнообразных жизненных ситуациях, определяет уровень его стремлений и ценностей, характер его отношений с окружающими. Начав формироваться еще в раннем детстве, когда ребенок начинает отделять себя от окружающих людей, она продолжает видоизменяться на протяжении всей жизни, становясь все более критичной и содержательной (Б. Г. Ананьев, А. И. Липкина, А. В. Захарова, Н. И. Аркаева, В. И. Долгова, [4, 6, 7, 8, 9]).

Учеными доказано, что психологическая безопасность, с одной стороны, обусловлена индивидуальными психологическими качествами личности, например, высокой самооценкой, уверенностью в себе и некоторыми другими, с другой стороны, само переживание психологической безопасности влияет и на самооценку и на уверенность в себе (Баева И. А., Волкова И. А., Лактионова Е. Б., [2]).

Актуальность данной проблемы состоит в том, что необходимо учитывать изменения самооценки подростка в период полового созревания, как наиболее острого переходного момента становления личности, и уметь влиять на эти изменения в положительном направлении. В такой момент важно сформировать именно адекватную самооценку у подростка. Проблема психологической безопасности пока еще является малоразработанной в психологии (Баева И. А., Гаязова Л. А., [3]).

Термин «психологическая безопасность» был введен в 1995 году С. К. Роциным и В. А. Сосниным и описывал «состояние общественного сознания, в котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надежное, поскольку оно создает реальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей граждан сегодня и дает им основания уверенности в будущем».

По мнению А. А. Реана, самооценка – это центральное образование личности, которое определяет социальную адаптацию личности. Она является регулятором поведения и деятельности. Формирование ее происходит в процессе деятельности и



межличностного взаимодействия. В этом смысле подростковый возраст имеет крайне важное значение [10, с. 126].

В результате формирования самоотношения и самопознания в подростковом возрасте происходит становление самооценки, т. е. можно говорить о том, что к старшему подростковому возрасту самооценка уже выступает как сформировавшийся компонент самосознания. Причем самооценка себя, как члена группы (класса, коллектива и т. д.) напрямую зависит от сложившихся межличностных отношений.

И. А. Баева выделяет проблемы психологической безопасности личности – сфера психологии безопасности. Эта отрасль психологической науки, изучающая закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения с целью сохранения целостности и стабильности человека или группы людей как психологических систем. Под отражением опасности в данном случае понимается определение ее степени, т. е. квалификация. Регуляция поведения предполагает применение необходимых мер по устранению опасности или снижению ее до допустимого уровня [4].

Одной из предпосылок эффективного личностного развития школьника является переживание им состояния психологической безопасности. Вследствие этого возникает необходимость выяснения влияния образовательной среды и ее отдельных компонентов на психическое состояние психологической безопасности школьника.

Мы опираемся на понятие среды, предложенное И. А. Баевой, которое, с нашей точки зрения, охватывает все важные аспекты: образовательная среда – «психолого-педагогическая реальность, содержащая специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение, сущностью которой является совокупность личностных особенностей и особенностей взаимодействия участников образовательного процесса, особенности содержания образования в единстве материально-предметного содержания и способа его усвоения. Психологическая сущность образовательной среды проявляется в системе взаимоотношений участников образовательного процесса. Именно содержание этих отношений определяет «качество образовательной среды» [4, с. 50].

Организация опытно-экспериментальной работы по формированию адекватной самооценки младших подростков состояла из 3 этапов:

В исследовании психолого-педагогических условий формирования адекватной самооценки младших подростков были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, моделирование.
2. Организационные: сравнительный метод.
3. Эмпирические: тестирование, эксперимент (констатирующий и формирующий).

Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси;

Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн;

Методика «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы И. А. Баева.

Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона, многофакторный дисперсионный анализ.

Участниками исследования стали ученики пятого класса, МБОУ СОШ № 13 г. Сатки. Общее количество испытуемых 21 человек. 7 мальчиков и 14 девочек. Второгодников нет, класс сформировался в 2009 году. Класс быстро адаптировался к переходу в старшее звено из младших классов. Большая часть благополучных семей, есть мама и папа, 1 семья неблагополучная, родители злоупотребляют алкоголем.



В результате исследования по указанным выше методикам были получены качественные и количественные экспериментальные данные.

Результаты исследования в 5 классе по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси.

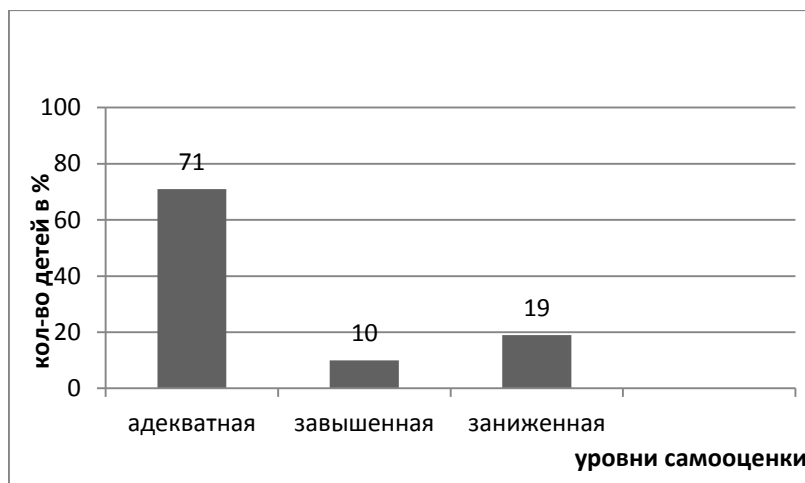


Рис. 1. Результаты исследования по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси

В результате у 15 (71%) школьников адекватная самооценка, у 2 (10%) коэффициент свидетельствует о завышенной самооценке. У 4 (19%) коэффициент попал в промежуток, который соответствует заниженной самооценке.

Результаты исследования в 5 классе по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. Наглядно эти данные можно посмотреть на рис. 2.

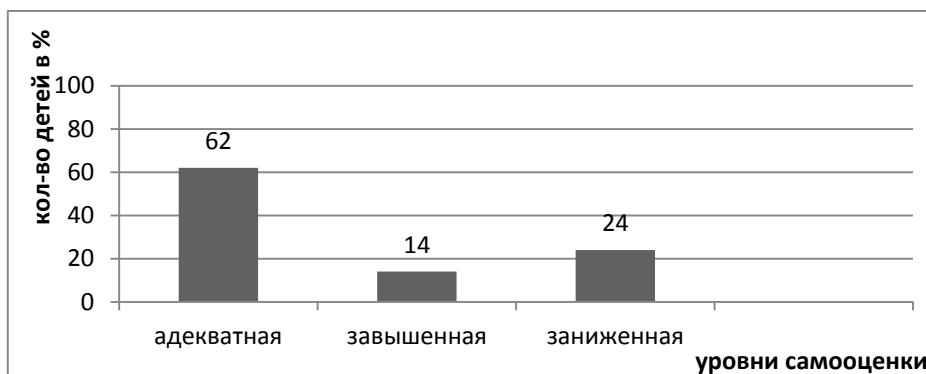


Рис. 2. Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейн

В результате у 13 (62%) школьников адекватная самооценка. У 3 (14%) школьников завышенная самооценка. 5 (24%) детей с заниженной самооценкой.

Результаты исследования по методике «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» И. А. Баева. Наглядно данные представлены на рис. 3.



Рис. 3. Результаты исследования по методике «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» И. А. Баева

Анализируя полученные результаты можно сделать следующий вывод: согласно этой методике при определении уровня психологической защищенности в школе 6 (28%) человек отметили свою полную незащищенность. 11 (52%) считают, что они скорее защищены, чем не защищены. И 4 (20 %) считают себя полностью защищенными, удовлетворены собой, они принимают себя как личностей, носящих позитивные и социально желательные характеристики.

Для того чтобы проверить исследовательскую гипотезу мы применили многомерный дисперсионный анализ. Для расчета была использована программа SPSS Statistics 19 (общая линейная модель – ОЛМ – многомерная).

В ходе выполнения расчета, нами была осуществлена проверка данных распределения (дисперсии) на однородность и закон нормального распределения, которая показала, что дисперсия ошибки независимых переменных постоянна во всех группах (Критерий Ливиня на уровне статистической значимости 0,360 для уровня притязаний и 0,602 для самооценки), что означает однородность группы, а также то, что к полученным эмпирическим данным можно применять параметрические критерии, в том числе дисперсионный анализ.

В качестве независимых переменных нами были выбраны показатели уверенности в себе: уверенные – 1, неуверенные – 2, а также показатели защищенности – 1 и незащищенности – 2. В качестве зависимых переменных были использованы данные уровня притязаний и самооценки. В результате многофакторного дисперсионного анализа выявлены значимые уровни. Уверенность в себе влияет на уровень самооценки старших младших подростков: показатель уровня притязаний – 0,918, самооценки – 0,643, что попадает в зону значимости. По факту защищенности мы так же выявили влияние на уровень самооценки: показатель уровня притязаний – 0,882, самооценки – 0,654.

Таким образом, уровень самооценки зависит от уверенности в себе и психологической защищенности.

Полученные данные говорят о том что необходимо провести коррекционную работу по формированию адекватной самооценки младших подростков.

На основании результатов констатирующего эксперимента была разработана программа формирования адекватной самооценки младших подростков. Программа формирования адекватной самооценки младших подростков состоит из 24 занятий. Занятия направлены на повышение уверенности в себе, веры в свои силы. Данная программа коррекции поможет подросткам поверить в свои положительные каче-



ства, дать ощущение собственной значимости, снятие эмоционального напряжения, совершенствовать навыки эмпатии и рефлексий, а так же пользоваться методами саморегуляции эмоций. Основными методами работы были дискуссия, игра, беседа, работа в группах, анализ конкретных ситуаций, психогимнастические упражнения.

После завершения реализации программы формирования адекватной самооценки младших подростков с целью экспериментальной проверки её эффективности, испытуемые были повергнуты повторному тестированию, был проведен контрольный эксперимент.

Рассмотрим и сравним результаты тестирования испытуемых подростков на констатирующем (срез 1) и контрольном (срез 2) этапах эксперимента по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси.

Показатели по шкалам адекватной, завышенной и заниженной самооценки изменились следующим образом: с 15 (71%) человек до 18 (85%) человек изменились показатели адекватной самооценки. Показатели завышенной самооценки остались неизменны 2 (10%) человека. С 4 (19%) человек до 1 (5%) изменились показатели заниженной самооценки.

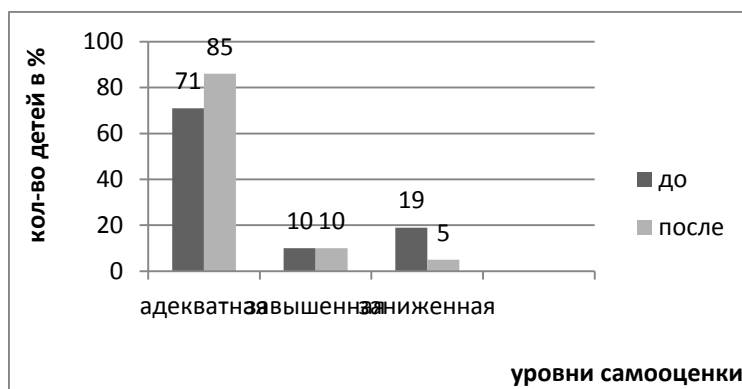


Рис. 4. Распределение показателей самооценки на констатирующем и контрольном этапе полученных по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси

Для оценки сдвигов в показателях уровня самооценки младших подростков применялся Т-критерий Вилкоксона.

H0: Интенсивность сдвигов в сторону адекватной самооценки не превосходит интенсивности сдвигов в сторону не адекватной самооценки.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону адекватной самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону не адекватной самооценки.

$T_{Эмп}=63$

Критическое значение Т для  $n=21$ :

$T = \begin{cases} 67 & \text{при } p = 0,05 \\ 49 & \text{при } p = 0,01 \end{cases}$

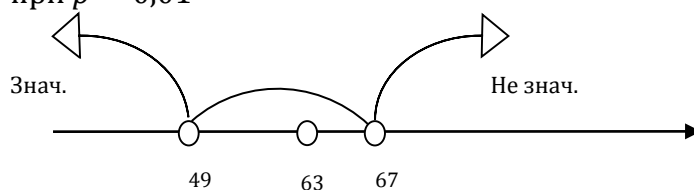


Рис. 5. Ось значимости



$T_{\text{эмп}} = T_{\text{кр}}$ , следовательно принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону адекватной самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону не адекватной самооценки.

Сравним результаты тестирования испытуемых подростков на констатирующем (срез 1) и контрольном (срез 2) этапах эксперимента по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. Полученные данные по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн представлены на рис. 6.

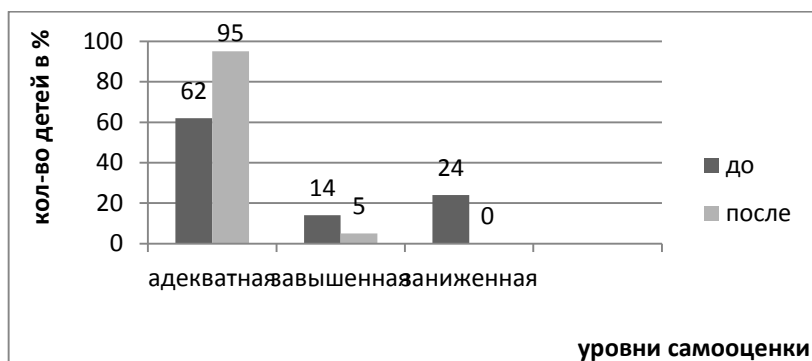


Рис. 6. Распределение показателей самооценки на констатирующем и контрольном этапе полученных по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн

Показатели по каждой шкале изменились следующим образом: с 13 (62%) человек до 20 (95%) человек изменились показатели адекватной самооценки. С 3 (14%) до 1 (5%) изменились показатели завышенной самооценки. С 5 (24 %) человек до 0 (0%) изменились показатели заниженной самооценки.

Для оценки сдвигов в показателях уровня самооценки младших подростков применялся Т-критерий Вилкоксона.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону адекватной самооценки не превосходит интенсивности сдвигов в сторону не адекватной самооценки.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону адекватной самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону не адекватной самооценки.

$$T_{\text{эмп}} = 45,5$$

Критическое значение Т для  $n=21$ :

$$T = \begin{cases} 67 & \text{при } p = 0,05 \\ 49 & \text{при } p = 0,01 \end{cases}$$

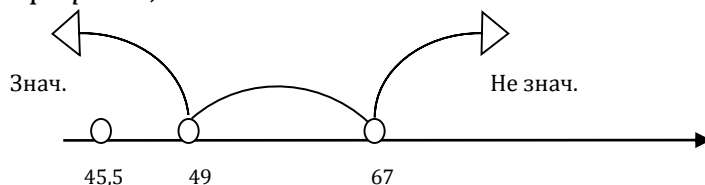


Рис. 7. Ось значимости

$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$  при  $p=0,01$ , значит, интенсивность сдвигов в сторону адекватной самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону не адекватной самооценки.

Принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону адекватной самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону не адекватной самооценки.





Сравним результаты тестирования испытуемых подростков на констатирующем (срез 1) и контрольном (срез 2) этапах эксперимента по методике «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» (И. А. Баева).

Полученные данные по методике «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» (И. А. Баева) представлены на рис. 8.

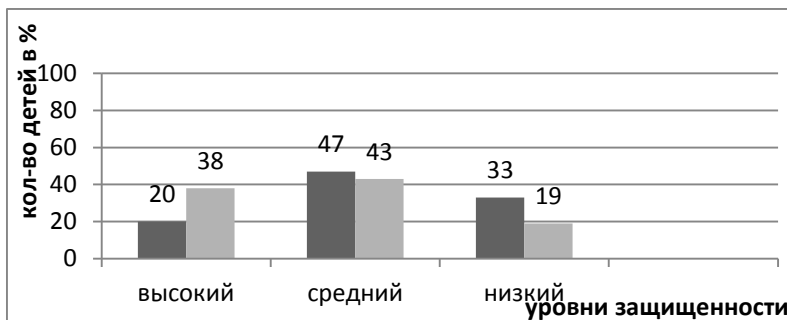


Рис. 8. Результаты исследования по методике «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» (И. А. Баева)

Показатели по каждой шкале изменились следующим образом: с 4 человек (20%) до 8 (38%) изменились показатели высокого уровня защищенности. Количество человек с показателем среднего уровня защищенности изменились с 10 (47%) до 9 (43%) человек. С 7 (33%) человек до 4 (19%) изменились показатели низкого уровня психологической защищенности и эмоциональной устойчивости (Долгова В. И., [5]).

Для оценки сдвигов в показателях уровня психологической защищенности младших подростков применялся Т-критерий Вилкоксона.

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону психологической защищенности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону психологической не защищенности.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону психологической защищенности превышает интенсивность сдвигов в сторону психологической не защищенности.

T<sub>Эмп</sub>=63

Критическое значение T для n=21:

T =  $\begin{cases} 67 \text{ при } p = 0,05 \\ 49 \text{ при } p = 0,01 \end{cases}$

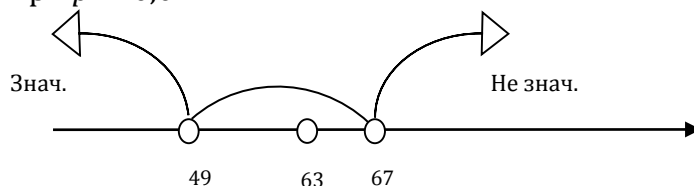


Рис. 9. Ось значимости

T<sub>Эмп</sub> = T<sub>кр</sub>, следовательно принимается H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону психологической защищенности превышает интенсивность сдвигов в сторону психологической не защищенности.

Данные изменения показателей свидетельствует о том, что психолого-педагогическая коррекция принесла свой результат и не прошла даром.

Результаты расчетов данного критерия подтверждают сформированность адекватной самооценки младших подростков как фактора психологической безопасности личности после проведения программы психолого-педагогической коррекции.



Таким образом, адекватная самооценка младших подростков сформирована, она является фактором психологической безопасности личности, гипотеза исследования подтверждена.

## Ссылки на источники

1. Ананьев Б. Г. Психология педагогической оценки: избранные психологические труды. [Электронный ресурс] Ананьев Б. Г. — Электрон. текстовые данные. — М.: Логос, 2011. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9057>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Баева И. А., Волкова И. А., Лактионова Е. Б. Психологическая безопасность образовательной среды: Учеб. пособие. / Под ред. И. А. Баевой. М., 2010 — 103 с.
3. Баева И. А., Гаязова Л. А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение. Электронный журнал «Психологическая наука и образование»/ [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) / ISSN: 2074-5885 / E-mail: [psyedu@mgppu.ru](mailto:psyedu@mgppu.ru)
4. Долгова В. И., Аркаева Н. И. Смысло-жизненные ориентации: формирование и развитие. — Челябинск, 2012. — 229 с.
5. Долгова В. И. Simulation of the formation of emotional stability of personality // В сборнике: Health as a factor of quality and lifetime of biological species / Materials digest of the XXXVIII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in medicine, pharmaceutics and veterinary sciences. (London, December 05 – December 10, 2012). — London, 2013. — С. 67-70.
6. Долгова В. И. Субъекты и объекты образования в проекции ценностных и смысло-жизненных ориентаций // В сборнике: Subject and object of cognition in a projection of educational techniques and psychological concepts LXXXII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences (London, June 05 – June 10, 2014). — London, 2014. — С. 62-65.
7. Долгова В. И., Цветкова Н. В. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. № 7. С. 89-98.
8. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. М.: изд-во Рипол-Классик, 2014. — 103 с.
9. Липкина А. И. Педагогическая оценка и ее влияние на формирование личности неуспевающего школьника: психологические проблемы неуспеваемости школьников. М.: Педагогика, 2013. — 285 с.
10. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2014. — 656 с.

**Darya Burambayeva,**

graduate student in the psychology Department, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk

[darya.burambaeva@mail.ru](mailto:darya.burambaeva@mail.ru)

**The formation of an adequate self-esteem of teenagers as a factor of psychological safety of a person**

**Abstract.** The article presents the study of the formation of an adequate self-esteem of teenagers. It is proved that self-esteem is a factor of psychological security of the person.

**Key words:** personality characteristics and the younger teenager; self-assessment; psy-psychological security of the person.

**Рекомендовано к публикации:**

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;  
Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук

ISSN 2304-120X



9 772304 112015 9



13