

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Крыловка Кировского муниципального округа Приморского края»*

## Индивидуальный итоговый проект

# **Самооценка ребёнка: особенности, условия и проблемы её формирования**

Автор проекта: учащаяся 9 класса

Власюк Дарья Дмитриевна

Руководитель проекта: Гадицкая

Елена Васильевна

с. Крыловка 2025 г.  
ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	1
Глава 1. Что такое самооценка?.....	2
Глава 2. Особенности формирования самооценки на разных возрастных этапах.....	3
Глава 3. Условия и проблемы формирования самооценки.....	4
Глава 4. Исследование самооценки школьников.....	5
Глава 5. Практические рекомендации: как работать над своей самооценкой.....	6
Заключение:.....	7
Источники:.....	8
Приложение:.....	9

## **Введение**

Актуальность темы: Самооценка является фундаментом личности человека. Именно в детстве и подростковом возрасте закладывается то, как человек будет относиться к себе всю последующую жизнь: будет ли он уверенно идти к целям, строить отношения, справляться с трудностями или же постоянно сомневаться в своих силах. Проблема низкой самооценки сегодня особенно актуальна среди подростков, что часто приводит к росту тревожности, депрессивным состояниям и проблемам с социализацией.

**Цель проекта:** Исследовать сущность самооценки, изучить этапы её формирования в детском и подростковом возрасте, выявить условия и проблемы, влияющие на этот процесс в подростковом возрасте.

**Задачи:**

1. Дать определение самооценки и описать её виды.
2. Выявить уровень самооценки у учащихся 5-9 классов и определить особенности их восприятия себя.
3. Выявить ключевые условия формирования здоровой самооценки.
4. Обозначить основные проблемы и факторы риска, ведущие к нарушению самооценки.
5. Предложить практические рекомендации по формированию адекватной самооценки.

## **Глава 1. Что такое самооценка?**

Самооценка — это ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности. Проще говоря, это внутренний образ самого себя, который отвечает на вопросы: «Какой я?», «Что я могу?» и «Достоин ли я уважения?».

Структура самооценки включает три компонента:

1. Когнитивный (Познавательный): Знания о себе, своих качествах, способностях, слабых и сильных сторонах («Я хорошо рисую, но плохо решаю задачи по математике»).

2. Эмоциональный (Оценочный): Отношение к этим знаниям, переживание их как своих успехов или неудач («Я горжусь своими рисунками и расстраиваюсь из-за двоек по математике»).

3. Поведенческий (Регуляторный): Способность действовать в соответствии со своей самооценкой («Я записываюсь в художественный кружок и избегаю публичных выступлений»).

### **Основные виды самооценки:**

- Адекватная самооценка: Человек реалистично оценивает свои возможности и способности, признаёт как успехи, так и ошибки, уверен в себе, но не самоуверен.
- Завышенная самооценка: Человек переоценивает свои силы, часто игнорирует неудачи и критику, склонен к конфликтам, так как считает своё мнение единственно верным.
- Заниженная самооценка: Человек недооценивает себя, на своих недостатках, болезненно реагирует на критику, не верит в свои силы, часто страдает от чувства тревоги и неполноценности.

## **Глава 2. Особенности формирования самооценки на разных возрастных этапах**

Процесс формирования самооценки носит поэтапный характер и тесно связан с ведущим видом деятельности каждого возрастного периода.

1. Дошкольный возраст (3-7 лет)
  - Ведущая деятельность: Игра.
  - Особенности самооценки: В этом возрасте самооценка, как правило, завышена. Это абсолютная норма. Ребёнок познаёт мир, пробует свои силы и верит, что может всё («Я самый сильный, быстрый, умный»). Он ещё не умеет себя критиковать.
2. Младший школьный возраст (7-11 лет)
  - Ведущая деятельность: Учебная деятельность.
  - Особенности самооценки: Самооценка становится более объективной и дифференцированной. Ребёнок начинает сравнивать себя с другими, а главным мерилом его успешности становятся школьные оценки и мнение учителя. Если он не успевает в школе, это может быстро привести к формированию стойкой заниженной самооценки.
  - Роль окружения: Помимо семьи, огромное влияние оказывает учитель и одноклассники.
3. Подростковый возраст (12-16 лет)
  - Ведущая деятельность: Общение со сверстниками.
  - Особенности самооценки: Это самый сложный и противоречивый период. Происходит «взрыв» самосознания. Подросток задаётся вопросом «Кто я?». Его самооценка становится крайне нестабильной: от ощущения собственного величия до полного самоуничижения. Резко возрастает значение мнения сверстников. Подросток остро переживает из-за своей внешности, популярности в группе.
  - Роль окружения: Семья отходит на второй план, авторитетом становится референтная группа (друзья, кумиры). Подросток болезненно реагирует на любую критику в свой адрес.

## **Глава 3 Условия и проблемы формирования самооценки .**

Условия формирования здоровой (адекватной) самооценки:

- Безусловная любовь и принятие: Ребёнок должен чувствовать, что его любят не за хорошие оценки или поведение, а просто потому, что он есть.
- Поддержка и внимание к интересам: Родители должны интересоваться внутренним миром ребёнка, его увлечениями и проблемами.
- Разумная похвала: Важно хвалить за усилия, труд, старание, а не за сам факт. Пустая, незаслуженная похвала так же вредна, как и её отсутствие.
- Право на ошибку: Ребёнок должен понимать, что ошибаться — это не страшно, это часть процесса обучения.
- Чёткие границы и правила: Предсказуемая среда даёт ребёнку чувство безопасности и понимание последствий своих поступков.

**Проблемы и факторы риска, ведущие к нарушению самооценки:**

1. Стиль семейного воспитания:

- Авторитарный: Жёсткие требования, критика, подавление инициативы.
- Гиперопека: Родители всё делают за ребёнка, не давая ему проявить самостоятельность, что формирует неуверенность.
- Гипоопека: Равнодушие, недостаток внимания и любви.

· Социальные факторы:

2. Травля в школе.

3. Негативное сравнение со сверстниками или братьями/сёстрами.

#### **Глава 4. Исследование самооценки школьников.**

Цель данного исследования — выявить уровень самооценки у учащихся 5-9 классов и определить особенности их восприятия себя. Для этого была использована анкета, включающая вопросы, направленные на оценку уверенности в себе, отношения к учебе, межличностных отношений и эмоционального состояния.

В ходе исследования было опрошено 10 школьников из различных классов. Анализ результатов показал, что большинство учащихся имеют умеренную или высокую самооценку, однако у части наблюдаются признаки низкой уверенности и сомнений в своих силах. Особенно низкий уровень самооценки отмечается у учеников 7-8 классов, что связано с возрастными особенностями и повышенными требованиями к учебе.

Результаты также выявили, что положительная самооценка способствует лучшей учебной мотивации и межличностным отношениям, тогда как низкая самооценка может стать причиной тревожности и снижения успеваемости (анкета и результаты в приложении).

На основе полученных данных был разработан букл **«Как развить адекватную самооценку»**, направленный на развитие уверенности в себе и формирование позитивного восприятия собственной личности у школьников.

## Глава 5. Практические рекомендации: как работать над своей самооценкой

Формирование самооценки — это процесс, который можно и нужно контролировать, особенно в подростковом возрасте.

1. Проведи самоанализ. Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В первой напиши свои сильные стороны и достижения (даже маленькие). Во второй — слабые стороны, которые ты хотел бы изменить. Сконцентрируйся на первой колонке!
2. Ставь реалистичные цели. Не стремись сразу стать олимпийским чемпионом. Начни с малого: пробежать 1 км, прочитать одну книгу в месяц. Достижение маленьких целей даёт уверенность для больших.
3. Перестань сравнивать себя с другими. Сравнивай себя сегодняшнего с собой вчерашним. Ты стал знать больше? Научился чему-то новому? Это и есть настоящий прогресс.
4. Развивай свои таланты. Займись тем, что тебе действительно нравится: спорт, музыка, программирование, волонтёрство. Успех в любимом деле — лучший строитель уверенности в себе.
5. Окружай себя поддерживающими людьми. Проводи время с теми, кто видит в тебе хорошее, с кем ты можешь быть собой. Минимизируй общение с теми, кто постоянно критикует и унижает.
6. Научись принимать комплименты. Не отмахивайся и не оправдывайся. Просто скажи «Спасибо!».

## **Заключение**

В ходе работы над проектом мы выяснили, что самооценка — это сложный, динамичный процесс, который формируется на протяжении всего детства и под влиянием семьи, школы, сверстников и личного опыта.

Было установлено, что ключевыми условиями для формирования здоровой самооценки являются безусловная любовь, поддержка, разумная похвала и право на ошибку. В то же время, такие проблемы, как завышенные требования, постоянная критика, травля и гиперопека, могут серьёзно нарушить этот процесс.

Подростковый возраст — это время, когда человек может активно влиять на свою самооценку. Осознавая свои сильные стороны, ставя реалистичные цели и окружая себя позитивным окружением, можно сформировать адекватную самооценку, которая станет прочным фундаментом для успешной и счастливой жизни.

Самооценка — это не данность, а навык, который можно и нужно развивать.

Источники:

1. <https://psychologyjournal.ru/stories/samootsenka/samootsenka-rebenka/>
2. <https://mitm.institute/journal--psihologiya--samooczenka-kak-formiruetsya-i-na-chto-vliyaet>
3. <https://altera-vita.ru/interesnoe-roditelyam/samootsenka-rebenka-sposoby-razvitiya-adekvatnoy-samootsenki-u-rebenka-sovety-psikhologa/>
4. <https://centr-aprel.ru/rubrics/advices/sovety-psikhologa/formirovaniye-samootsenki-rebenka-v-doshkolnom-vozraste/>
5. [https://centerlado.ru/uploadedFiles/files/informacia\\_dlya\\_pedagogov/Statya\\_Samootsenka\\_Khalikovoy\\_S\\_R.pdf](https://centerlado.ru/uploadedFiles/files/informacia_dlya_pedagogov/Statya_Samootsenka_Khalikovoy_S_R.pdf)

## Приложение

### Анкета и результаты анкетирования учащихся 5 – 9 классов.

Анкета для учащихся "Как я себя оцениваю?"

Важное предисловие для респондентов (учащихся):

"Привет! Я провожу исследование на очень важную тему — о том, как мы, школьники, себя воспринимаем и оцениваем. Это анонимный опрос, твои фамилию указывать не нужно. Результаты помогут лучше понять атмосферу в нашем классе. Пожалуйста, отвечай честно, правильных или неправильных ответов здесь нет. Заранее большое спасибо за участие!"

Инструкция: Прочитай внимательно каждое утверждение и выбери тот вариант ответа, который наиболее точно отражает твоё мнение.

Часть 1. Общее представление о себе.

№	Вопрос	Почти всегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
1	Я доволен(льна) тем, какой я человек.	4	3	3	0	0
2	Мне кажется, что у меня есть что-то, чем я могу гордиться.	0	3	3	4	0
3	Я чувствую, что способен(на) добиваться поставленных целей.	4	1	3	1	0

Часть 2. Школа и учеба.

№	Вопрос	Полностью согласен(н а)	Скорее согласен(н а)	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен(н а)	Полностью не согласен(н а)
---	--------	-------------------------	----------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------

№	Вопрос	Полностью согласен(н а)	Скорее согласен(н а)	Затрудняю сь ответить	Скорее не согласен(н а)	Полностью не согласен(н а)
4	Я уверен(на) в своих знаниях на уроках.	2	4	2	2	0
5	Если я получаю плохую оценку, я чувствую, что вообще ничего не знаю.	2	3	1	4	0
6	Мнение учителя о моих способност ях для меня очень важно.	2	0	4	1	3

Часть 3. Отношения с одноклассниками.

№	Вопрос	Да	Скорее да	Не знаю	Скорее нет	Нет
7	Мне легко общаться и находить друзей в классе.	2	2	5	1	0
8	Я переживаю, если одноклассники меня критикуют или смеются надо мной.	3	0	1	3	3
9	Я чувствую, что меня уважают и ценят в коллективе.	0	3	6	1	0

Часть 4. Влияние внешних факторов.

Часть 5. "Лестница" (классическая методика Дембо-Рубинштейн в адаптированной форме).

Инструкция: Представь себе лестницу из 10 ступенек. На самой верхней ступеньке (10) находятся самые уверенные в себе ребята, которые всем довольны. На самой нижней (1) — те, кто совсем не уверен в себе, недоволен собой. На какой ступеньке находишься ты? Обведи кружком нужную цифру.

10 — Абсолютная уверенность 1

9 - 2

8 - 0

7 - 1

6 - 4

5 — Средний уровень - 1

4 - 0

3 - 1

2 - 0

1 — Полная неуверенность – 0

Как анализировать результаты анкеты:

Количественный анализ: Посчитай, сколько человек выбрало каждый вариант ответа по каждому вопросу. Представь это в процентах. Например: "На вопрос "Я доволен тем, какой я человек" 60% ответили "Часто", 25% - "Иногда", 15% - "Редко". Это говорит о преимущественно положительном самоощущении большинства опрошенных".

Качественный анализ: Интерпретируй цифры.

Вопросы 1-3: Прямо говорят об уровне общей самооценки. Преобладание ответов "Почти всегда"/"Часто" — признак адекватной или высокой самооценки. "Иногда"/"Редко" — возможный признак заниженной.

Вопросы 4-6: Показывают, насколько самооценка зависит от школьных успехов. Если на вопрос 5 многие ответили "Согласен", это говорит о хрупкости самооценки.

Вопросы 7-9: Отражают социальный аспект самооценки. Важно посмотреть, чувствуют ли ребята себя принятыми в коллективе.

Вопрос 10: Покажет, какие факторы сами ребята считают наиболее важными. Это поможет проверить вашу гипотезу.

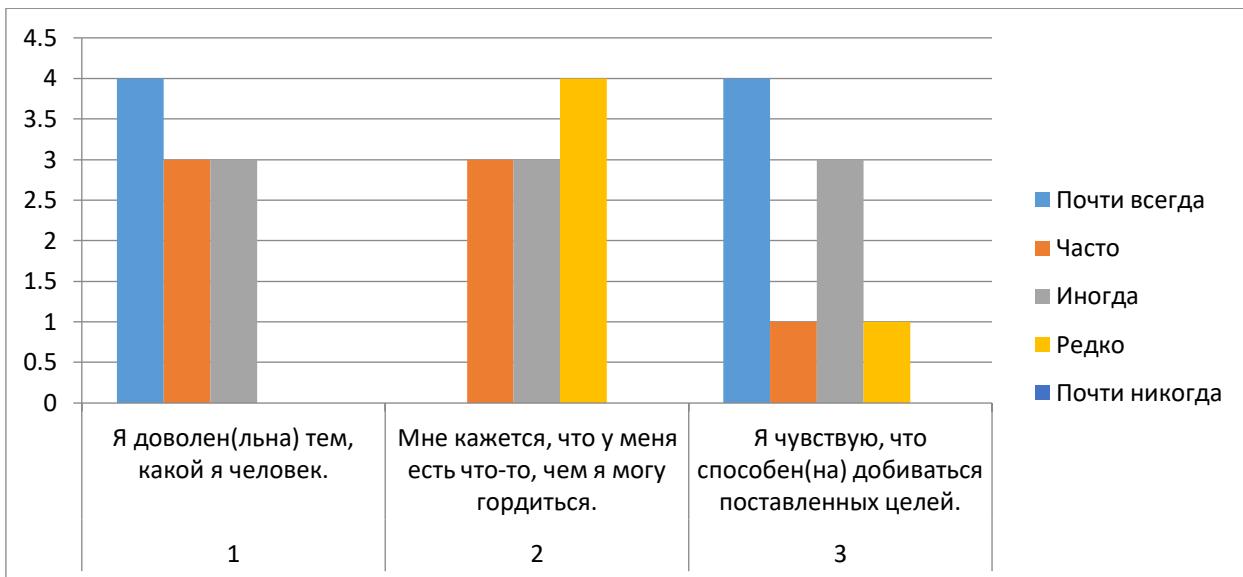
"Лестница" (вопрос 11): Дает общую интегральную оценку. Усредни все цифры, которые обвели твои одноклассники. Результат от 1 до 4 — низкая самооценка, 5-6 — средняя (адекватная), 7-10 — высокая.

## **Результат анализа анкетирования**

### **Общий уровень самооценки**

**Вопросы 1-3** свидетельствуют о том, что большинство учащихся чувствуют себя удовлетворёнными и гордятся собой. Например, по вопросам 1 и 3 большинство ответов — "Почти всегда" или "Часто", что говорит о высокой или адекватной самооценке.

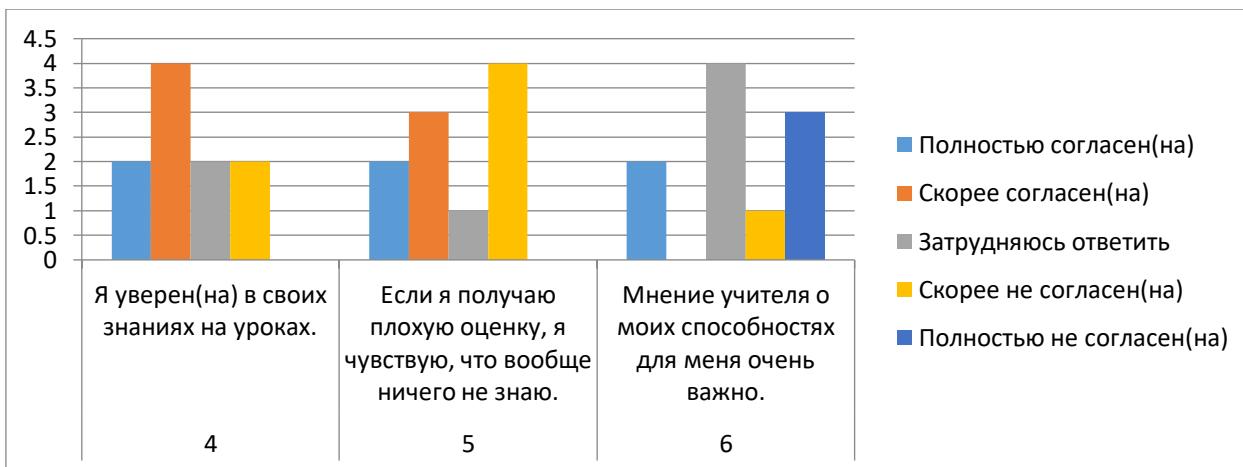
**Вопрос 2** показывает, что не все одноклассники ощущают гордость за свои достижения, что может указывать на наличие у некоторых заниженной самооценки или недостатка уверенности.



### Зависимость самооценки от учебных успехов

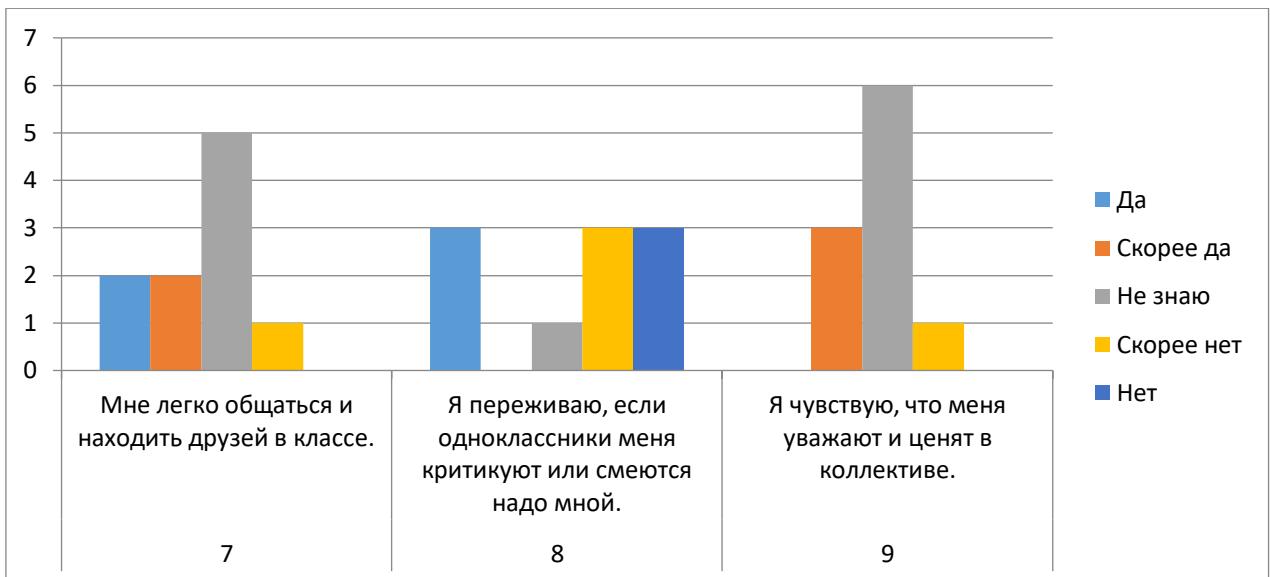
**Вопрос 5** выявляет, что у части ребят есть склонность чувствовать себя неуверенно при плохих оценках, что говорит о хрупкости их самооценки.

**Вопрос 6** показывает, что для некоторых важна оценка учителя, что также может свидетельствовать о внешней опоре для уверенности.



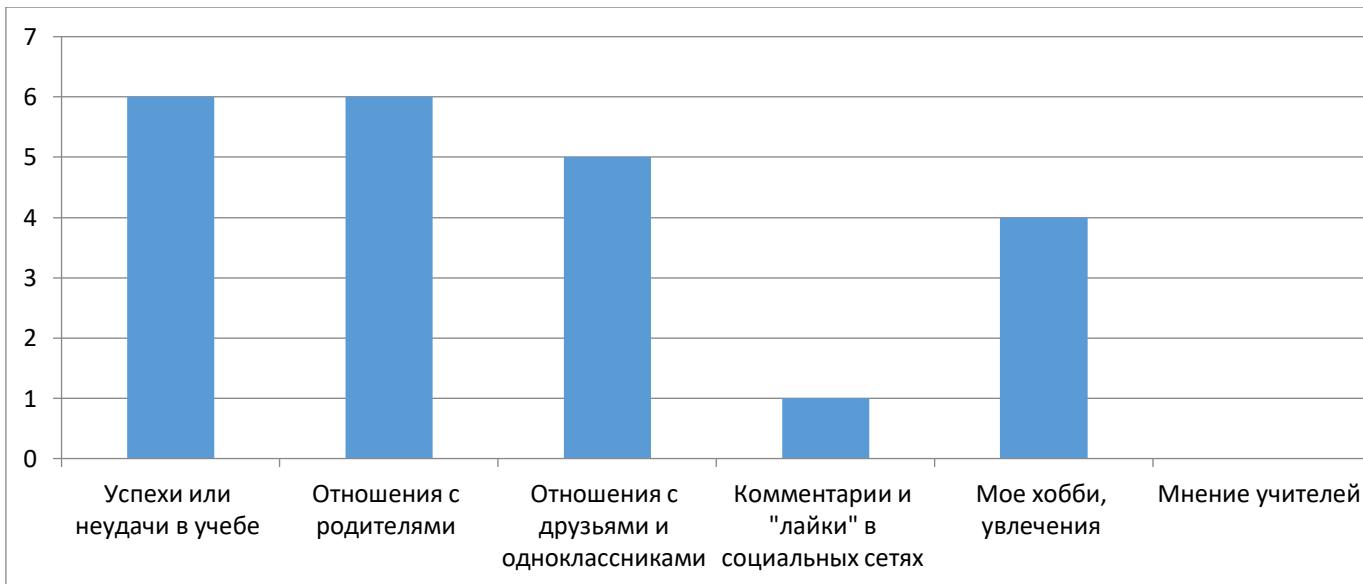
### Социальные отношения

**Вопросы 7-9** показывают, что большинство учащихся чувствуют себя достаточно комфортно в коллективе, легко находят друзей и чувствуют уважение. Однако есть и те, кто переживает критику или не чувствует себя полностью принятым, что указывает на наличие проблем с социальной адаптацией у части ребят.



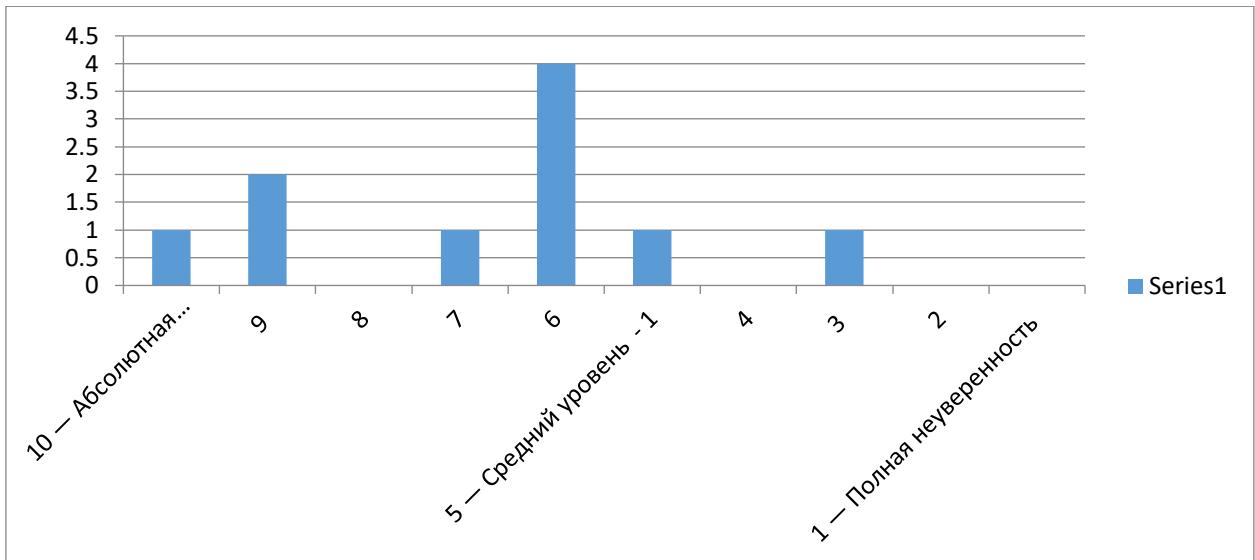
### Влияние внешних факторов

Наиболее важными для ребят являются успехи в учебе и отношения с родителями, что подтверждает их значимость для формирования уверенности. Меньше внимания уделяется социальным сетям и увлечениям, что может говорить о меньшей их роли в самооценке.



### "Лестница"

Средний уровень по "Лестнице" показывает, что большинство учащихся находятся в диапазоне средней или высокой уверенности, однако есть и те, кто чувствует себя менее уверенно.



## **Итог**

Общий анализ свидетельствует о том, что большинство ребят имеют адекватную или высокую самооценку, но у части есть признаки хрупкости или заниженной оценки себя, особенно в контексте учебных достижений и социальных отношений. Важно учитывать эти аспекты при работе с классом и поддержке подростков.

## **Буклет: Советы для учащихся по уровню самооценки**

### **Введение**

Самооценка — это важный аспект психологического здоровья и успешности в учебе. Уверенность в себе помогает справляться с трудностями, достигать целей и развивать личностные качества. В этом буклете вы найдете полезные советы, которые помогут повысить уровень самооценки и стать более уверенным в себе учащимся.

### **Что такое самооценка?**

Самооценка — это представление человека о себе, его ценности и способностях. Она может быть высокой, средней или низкой. Правильная самооценка способствует мотивации, стрессоустойчивости и позитивному отношению к учебе и жизни.

### **Советы для повышения самооценки**

#### **1. Признавайте свои достижения**

- Записывайте свои успехи, даже самые маленькие.
- Помните о своих победах и гордитесь ими.
- Не сравнивайте себя с другими — цените свои уникальные качества.

## **2. Развивайте свои сильные стороны**

- Определите, в чем вы хороши.
- Посвящайте время развитию этих навыков.
- Используйте свои сильные стороны в учебе и общении.

## **3. Учитесь на ошибках**

- Не бойтесь ошибаться — это часть процесса обучения.
- Анализируйте ошибки и ищите пути их исправления.
- Воспринимайте неудачи как возможность для роста.

## **4. Устанавливайте реалистичные цели**

- Постановка достижимых целей помогает чувствовать прогресс.
- Разделяйте большие задачи на маленькие шаги.
- Отмечайте свои успехи на пути к цели.

## **5. Заботьтесь о себе**

- Следите за своим здоровьем: правильно питайтесь, высыпайтесь, занимайтесь спортом.
- Находите время для отдыха и хобби.
- Учитесь управлять стрессом и негативными эмоциями.

## **6. Общайтесь с поддерживающими людьми**

- Окружайте себя позитивными и доброжелательными людьми.
- Обсуждайте свои чувства и переживания.
- Не бойтесь просить помощи, если она нужна.

## **7. Развивайте позитивное мышление**

- Заменяйте негативные мысли на позитивные.
- Говорите себе добрые слова.
- Хвалите себя за хорошие дела и поступки.

