

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ:
«САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА: «СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В
СЕБЕ»

Выполнил:

Хуснуллин Ильдан Тимурович,

ученик 9 в класса

МБОУ СОШ № 3 с УИОП

Бугульминского муниципального района

Республики Татарстан

Руководитель:

Людмила Аминова Александровна,

учитель психологии первой

квалификационной категории

ВВЕДЕНИЕ

- **Актуальность** данной темы в том, что процесс развития самооценки личности подростка в психологии изучен довольно мало. И интерес самих учащихся к этому периоду своей жизни возрастает.
- **Практическая значимость** моего проекта в том, что изучение исследуемой проблемы позволит помочь учащимся разобраться в кризисе своего возраста, а также освоить способы уверенного поведения.
- **Цель исследования** – изучить особенности самооценки в подростковом возрасте и выработать практические рекомендации по способам поддержания уверенности в себе.
- **Гипотеза:** я предполагаю, что самооценка подростка является следствием оценки родителей и педагогов, а также социально-психологического статуса в коллективе сверстников.
- **Тип проекта:** исследовательский.
- **Форма продукта проекта:** памятка.
 - Объектом исследования является подросток.
 - Предмет исследования – самооценка.

ВВЕДЕНИЕ

- **Задачи:**

1. На основе анализа литературы изучить характеристику подросткового возраста.
2. Ознакомиться с понятием «самооценка».
3. Рассмотреть особенности развития самооценки подростка.
4. На основе исследования определить самооценку учащихся, провести анализ полученных результатов.
5. Выработать практические рекомендации по способам поддержания уверенности в себе.

- **Методы исследования:**

- - изучение литературных источников, поиск и отбор информации
- - метод наблюдения;
- - методика В.Г.Щур «Лесенка».

I ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА.

1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска» — т. е. это крайне сложное время, время бурных перемен во всех сферах жизни. Одним из важнейших новообразований подросткового возраста является так называемое чувство взрослости. Изменяется отношение со стороны окружающих — они ждут от подростка нового, более ответственного поведения. Возникшее чувство взрослости вызывает более или менее сильное стремление к самоутверждению.

Подросток страстно желает быть понятым, принятым, ему очень важно выяснить, какой он — такой же, как другие, или что-то у него не так? В этом возрасте, чаще всего, она становится нестабильная. Подросток, по сравнению с периодом детства, не уверен в себе.

Вывод: подростковый возраст — очень бурный период в жизни человека. В данный возраст человек меняется; меняется мировоззрение, сам характер, круг общения и т.д.



1.2 САМООЦЕНКА. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА

Самооценка — это субъективная оценка индивидом самого себя. Оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций. Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям.

Вывод: самооценка играет важную роль в жизни подростка. Если завышенная самооценка – проявление ограниченности в видах деятельности и большая направленность на общение. Если у подростка низкая самооценка, следовательно, он будет подвержен депрессии, стрессу.



1.3 ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА САМООЦЕНКУ

Семейные

Личностные

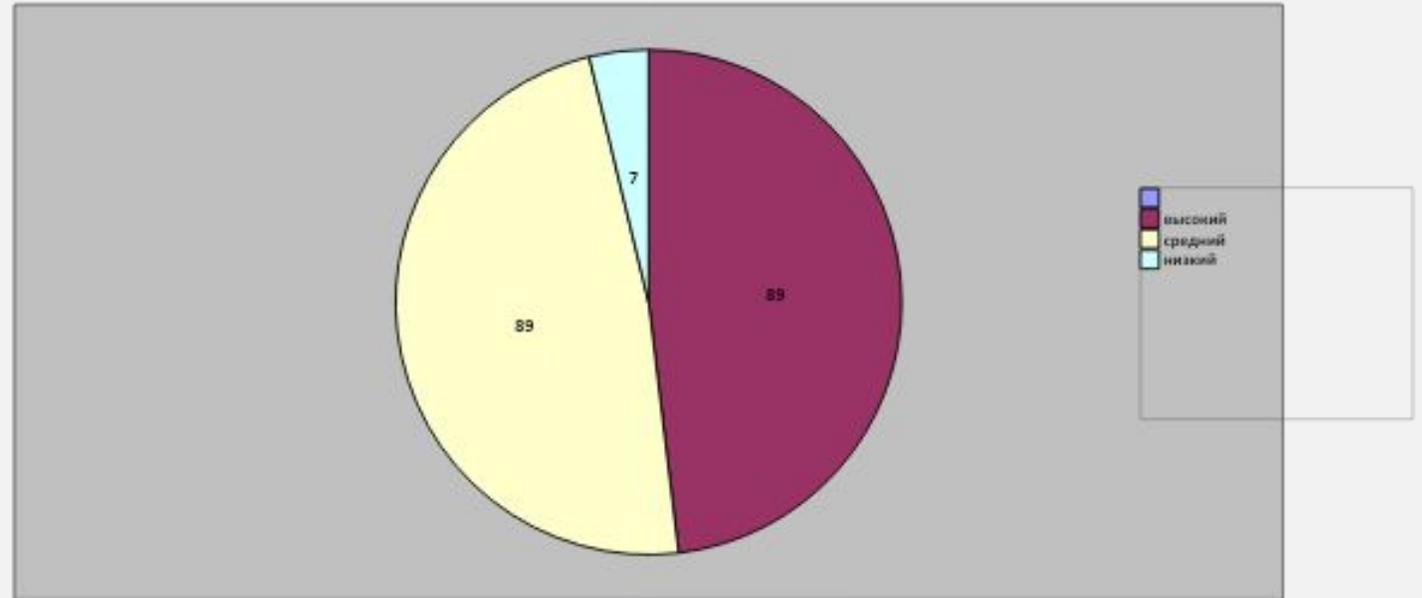


Социальные

II ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА

2.1 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Выборка: учащиеся классов в количестве 26 человек, из них 6 мальчиков и 20 девочек. Возраст учащихся 13-14 лет.
- Методы исследования:
 - - изучение литературных источников, поиск и отбор информации
 - - метод наблюдения;
 - - методика В.Г.Щур «Лесенка». [2]



2.2 АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

- Исследование самооценки показало, что 23 человека (89%) имеют среднюю оптимальную, т.е. реалистичную самооценку, которая выражается в правильном соотношении своих возможностей и способностей, достаточно критическом отношении к себе, стремлении реально смотреть на свои неудачи и успехи, старании ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого они подходят не только со своими мерками, но и стараются предвидеть, как к этому отнесутся другие люди.
- Высокая самооценка характерна для 1 (4%) обучающегося. Она предполагает равное признание подростком как своих достоинств, так и недостатков. В основе самооценки – уверенность, позволяющая ребенку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного подростка отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.
- Низкая самооценка выявлена у 2 (7%) подростков, которые демонстрируют неблагополучие в развитии личности. Они с трудом способны справляться с психологическими препятствиями.
- Вывод: благодаря результатам и тщательного анализирования можно сделать вывод, что практически все учащиеся имеют среднюю статистическую самооценку.

2.3 РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПОДРОСТКАМ ПО СПОСОБАМ ПОДДЕРЖАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- Нами предложены рекомендации практических рекомендаций подросткам по способам поддержания уверенности в себе.
- 1. Всегда быть на позитиве.
- 2. Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.
- 3. Помните, что идеальных людей не бывает.
- 4. Выберите себе хобби
- 5. Подбадривайте себя.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Цель моего исследовательского проекта достигнута. Я изучил особенности самооценки в подростковом возрасте. Мною были сделаны следующие выводы.

1. Подростковый возраст – очень сложный период в жизни человека. В данном периоде меняется мировоззрение, характер человека.
2. Адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости. В то время как подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям.
3. Основными факторами, влияющими на формирование самооценки детей подросткового возраста, являются их родители, учителя и друзья.
4. Исходя из опроса, можно сделать выводы, что большинство учащихся (89%) имеют нормальную, оптимальную самооценку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Гипотеза исследования нашла подтверждение в том, что самооценка подростка является следствием оценки родителей и педагогов, а также социально-психологического статуса в коллективе сверстников.
- Подводя итог всему вышеизложенному, можно заключить, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Так же, исходя из данного проекта, подтверждается гипотеза.
- Рекомендации, предложенные мною помогут старшеклассникам поддерживать уверенность в себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://ru.wikipedia.org/?l>
2. Учебно-методический материал по психологии. В.Г.Щур
3. <https://psylogik.ru/73-samoocenka.html>
4. <https://trends.rbc.ru/trends/social/6178d2929a794761c0cfe785>