Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №15»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ И ЕЁ ВЛИЯНИЯ НА ЖИЗНЬ ПОДРОСТКОВ

Автор проектной работы:

Сулимова Злата Сергеевна,

Ученица 9-Б МБОУ «СОШ №15»

Руководитель проектной работы:

Бочкарева Лидия Андреевна,

учитель истории и обществознания,

высшая категория

го Рефтинский

2020 -2021 учебный год

**Содержание**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc69765701)

[ГЛАВА 1. ИЗУЧЕНИЕ ПОНЯТИЯ САМООЦЕНКИ 4](#_Toc69765702)

[1.1. Функции самооценки: 4](#_Toc69765703)

[1.2. Уровни самооценки: 5](#_Toc69765704)

[1.3. Виды самооценки: 5](#_Toc69765705)

[1.3.Проявление заниженной самооценки 6](#_Toc69765706)

[1.4.Факторы её развития 6](#_Toc69765707)

[1.5. Способы борьбы 7](#_Toc69765708)

[1.6. Проявление завышенной самооценки 7](#_Toc69765709)

[1.7. Факторы развития 8](#_Toc69765710)

[1.8. Способы борьбы 8](#_Toc69765711)

[1.9. Методы исследования 8](#_Toc69765712)

[ГЛАВА 2. МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ 9](#_Toc69765713)

[2.1. Шкала самоуважения Розенберга. 10](#_Toc69765714)

[2.2. Тест Дембо – Рубинштейна 12](#_Toc69765715)

[2.3. Выявление среднего количества: 14](#_Toc69765716)

[2.4. Сравнение с результатов 14](#_Toc69765717)

[2.5. Результаты сравнения: 15](#_Toc69765718)

[Заключение 16](#_Toc69765719)

[СПИСОК ИСТОЧНИКОВ 16](#_Toc69765720)

# ВВЕДЕНИЕ

**Тема проекта и её актуальность:**

Тема: «Изучение самооценки и её влияния на жизнь подростков»

Психология подростков характеризуется кризисами, проявляющимися в 13-14 лет, перепадами настроения. К 15-16 годам происходит установление ценностей, нормализация поведения и душевных переживаний. Интересуясь этой темой я решила выбрать темой своего индивидуального проекта – «Изучение самооценки и её влияния на жизнь подростков». Проект интересен тем, что в нём описаны разные уровни самооценки, способы борьбы с завышенной и заниженной самооценкой, так же возможные причины уровня вашей самооценки. Как мне кажется проблеме самооценки, в современной жизни, люди уделяют недостаточно внимания. Этот вопрос требует проработки, ведь во многом от уровня вашей самооценки зависит то, как вы ведёте себя в жизни. Данный проект может быть важен для тех людей, которые хотят разобраться в себе, понять причину проблем, которые у них есть, ведь проблемы могут возникнуть из-за определённого уровня самооценки.

**Цель проекта:**

Целью проекта является изучить самооценки ребят из класса и сравнить с результатами тестов проведённых среди учеников старших классов в 2009-2010 гг., для выявления сходства или различия.

**Задачи проекта:**

1. Собрать сведения по теме проекта
2. Провести тестирование
3. Сравнить результаты тестов, выявить сходства и различия

# ГЛАВА 1. ИЗУЧЕНИЕ ПОНЯТИЯ САМООЦЕНКИ

Изучением всего того, что связано с внутренними проблемами человека, его психикой занимается такая наука, как психология.

Психология – это наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

Сама самооценка личности до сих пор плохо изучена. Но ей уделяют достаточно внимания, и надеюсь, что скоро мы будем знать больше информации и том, что влияет на наш характер, поведение в обществе и на наше будущее. Перейдём непосредственно к самой теме моего проекта

Самооценка – представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

## Функции самооценки:

Изучая тему самооценки, я узнала, что у неё есть три основные функции.

1. Защитная – обеспечение относительной стабильности личности и её независимости.

Регуляторная – обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений.

1. Развивающая - стимулирует личность к развитию и совершенствованию.[[1]](#footnote-2)

## 1.2. Уровни самооценки:

В самооценке выделяют три уровня. Каждый уровень по своему влияет на человека, его цели и поведение.

1. Заниженная
2. Адекватная
3. завышенная

## 1.3. Виды самооценки:

После уровней самооценки выделяются её виды. Есть три вида самооценки:

1. Неадекватная.

*Неадекватно заниженная/завышенная самооценка является следствием психологического давления.*

1. Адекватная.

*Адекватная самооценка — это в психологии комплекс наблюдений и последующих выводов о своей личности, наиболее приближённый к реальному положению вещей, с точки зрения общества*

1. Смешанная.

*Это понятие характеризует людей, наделённых противоположными чертами в одной личности.* [[2]](#footnote-3)

**!** Определяющее значение в раннем формировании самооценки играет оценка нашей личности окружающими – в частности, родителями, сверстниками, друзьями. В идеале самооценка должна строиться только на собственном мнении индивида о себе, но на деле влияние на нее оказывает множество разных факторов.

В большинстве случаев мы имеем дело с недооценкой человеком своих возможностей, именно поэтому человек не в состоянии полностью раскрыть свой потенциал и не понимает, как повысить самооценку.

Заниженная самооценка – неуверенность в себе, в собственных силах и поступках, постоянная самокритика, совокупность внутренних комплексов, мешающих объективно признавать свои достоинства и усугубляющих недостатки.

1.3.Проявление заниженной самооценки:

Каждый вид самооценки проявляется по – разному. Вот яркие проявления заниженной самооценки.

* нехватка социальных навыков и уверенности в себе - закрытость
* чувствительность к критике;
* переоценка своих проблем;
* постоянный поиск своих недостатков ;
* боязнь ответственности;
* всегда пытаются угодить другим, в большинстве случаев забыв про себя;
* сталкиваясь с негативом, человек занимает оборонительную позицию;
* склонны скрывать свои негативные черты.

1.4.Факторы её развития:

Любое явление, понятие, развивается под воздействием тех или иных факторов. Самооценка личности не исключение. Здесь представлены основные факторы развития заниженной самооценки.

* Статус человека;
* Его окружение;
* Возраст;
* Связи с внешним миром.

1.5. Способы борьбы:

Все мы привыкли бороться с тем, что нам не нравится или же мешает. Так вот с заниженной самооценкой тоже можно и нужно бороться. Это можно сделать следуя следующим предписаниям:

* когда это возможно избегать негативных эмоций;
* записывать положительные моменты;
* физические нагрузки\*;
* занятия, деятельность, где вы можете достичь успехов;
* здоровый образ жизни\*;
* замена негативных мыслей положительными.

Низкая самооценка может вызвать негативное отношение к себе и к жизни в целом. Может привести к депрессии, суицидальным наклонностям, физическим и психическим расстройствам. Конечный результат – деградация личности, лишение уверенности в себе и рационального развития.

Завышенная самооценка - переоценивание человеком своих возможностей, ориентация исключительно на успех любого мероприятия, в котором он участвует, идеализация собственной личности.

1.6. Проявление завышенной самооценки:

Завышенная самооценка проявляется иначе, чем заниженная. Вот примеры её проявления:

* высокомерие;
* закрытость;
* неумение признавать свои ошибки, извиняться;
* боязнь ошибки, слабости <=> неумение просить помощи;
* акцентуация на себе, преобладание в речи «Я»;
* завышенные цели, их не достижение приводит к фрустрации;
* болезненная реакция на критику;
* самоутверждение за счёт других.

1.7. Факторы развития:

Развивается она тоже под влиянием других факторов, ведь и на жизнь влияет по – другому.

* единственный ребёнок в семье;
* чрезмерная требовательность;
* постоянное сравнение с другими;
* гипер опека.

Страх оступиться, показаться неидеальным => старание достичь успеха.

1.8. Способы борьбы:

Способы борьбы также отличны. Упор делается на противоположные заниженной самооценке качества. На удиление внимания кому-то помимо себя.

* понять, чем уникален каждый человек;
* научитесь не только слушать, но и слышать;
* научитесь адекватной самокритичности;
* меньше выпячивайте свои достоинства;
* начните заботиться о людях, исходя из их потребностей;
* перестаньте соперничать с другими по любому поводу.

1.9. Методы исследования:

Всё в этом мире изучалось и исследовалось. Такое понятие как самооценка, изучается до сих пор. В школах постоянно проводятся тестирования, с целью узнать уровень самооценки ученика. При приёме на работу некоторые работодатели тоже проводят подобные тесты. Вот те из них, которые я нашла наиболее понятными и простыми.

* шкала самоутверждения Розенберга

Испытуемый должен указать своё отношение к приведённым утверждениям по шкале:

* полностью согласен;
* согласен;
* не согласен;
* абсолютно не согласен.

За каждый ответ начисляются баллы. Отношение к себе тест на самооценку Розенберга покажет в виде суммы баллов, полученных испытуемым.

* методика Айзенка

Для выявления отклонений в восприятии собственной личности используют методику, содержащую описание разных психических состояний. Если человек ощущает это часто, ставит 2 балла, изредка 1, никогда 0. Определить результаты можно после подсчёта суммы баллов. Подобные методики часто применяют для изучения самооценки учащихся. Это позволяет им сформировать представление о себе, скорректировать неуверенность, научиться правильно, оценивать собственную личность.

* тест Дембо – Рубинштейна

учащийся должен провести линию длиной 10см, низ определяется как наименьшая удовлетворённость собой и худшее состояние, верх – набольшая удовлетворённость собой и наилучше состояние. Человек ставит черту на полосе или рядом, там на каком уровне он оценивает своё состояние.

# ГЛАВА 2. МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Методики выбирались по таким критериям как, простота выведения результата, понятливость вопросов и заполнения. Для меня было важно чтобы ребятам было ясно, на что они дают ответы и был понятен смысл вопросов.

Само тестирование было проведено под наблюдением педагога по ОБЖ. Ребятам был выдан лист с тестами. Я объяснила, как заполнить и смысл непонятных для них слов, или же самого вопроса. Тесты были анонимными и заполнялись по желанию. Всего участвовало 22 человека.

После того, как мне были известны результаты, я сравнивала их с результатами тестов, которые проводились среди старших классов в 2009-2010 гг. Задачей было выявить сходства и различия уровней самооценок среди ребят.

## 2.1. Шкала самоуважения Розенберга.

Самоуважение – это субъективная оценка себя, как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени.

Опросник создавался и использовался, как одномерный, хотя, проведённый позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоуважение и самоунижение: чем выше одно, тем ниже другое. Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношения к тестируемого его родителей в детстве. Опросник Розенберга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре вариантов ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

Инструкция:

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведёнными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

*4 – полностью согласен, 3 – согласен, 2 – не согласен, 1 – абсолютно не согласен.*

Тестовый материал.

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайне мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, что есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать, не хуже других.
5. Мне кажется. Что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе отношусь хорошо.
7. В целом я удовлетворён собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я чувству, что я во всём нехорош.

Ключ и обработка результатов теста. За каждый ответ начислите баллы в соответствие с ключом*. Прямые вопросы: 1,3,4,6; обратные : 2,5,7,8,9,10 – баллы в них начисляются наоборот: 4=1,3=2, 2=3, 1=4.* Уровень самоуважения равен сумме баллов.

10-18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всём плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничтожения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищете подтверждение своей ничтожности.

19 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничтожение, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в дну, то в другую сторону.

23 -34 балла – самоуважение преобладает, вы адекватно оцениваете свои достоинства и недостатки, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым самобичеванием, что не предусмотрели, не заметили, что не позволяет вам смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать, там где есть возможность.

35 – 40 баллов - вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете всё для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма к корой следует стремиться.

Результаты:

18-22 б

20 чел. – 100%

2 чел. – x%

2\*100:20=10%

23-34 б

20 чел. – 100%

16 чел. – x%

16\*100:20=80%

35-40 б

20 чел. – 100%

2 чел. – x%

2\*100:20=10%

## 2.2. Тест Дембо – Рубинштейна

Тест Дембо-Рубинштейна помогает выяснить уровень самооценки. Её главными свойствами являются высота, устойчивость, реалистичность.

Интерпретация результатов методики:

1. 50-75 баллов – средняя и высокая самооценка. Человек оценивает себя адекватно, реально смотри на вещи
2. 76-100 баллов – завышенная самооценка. Возможно, в процессе формирования личности произошли какие-то нарушения. Человек воспринимает себя искажённо, он не хочет учиться чему то новому, не замечает свои ошибки, нечувствителен к критике и замечаниям.
3. Меньше 50 баллов – низкая самооценка.

Ключ по притязаниям:

1. 60-90 баллов – реальный уровень притязаний.
2. 90-100 – нереалистичный взгляд на себя, отсутствие самокритики.
3. Показатель меньше 60 баллов – слишком низкие притязания. Свидетельство неправильного развития характера и личностных качеств.

Результаты:

**Ниже 50:**

3\*100:20=15% (заниженная самооценка)

**50-75:**

7\*100:20=35% (нормальная самооценка)

**75-100:**

10\*100:20=50% (завышенная самооценка)

## 2.3. Выявление среднего количества:

Сначала будут приведены результаты проводимых мною тестов и выявлено общее кол-во ребят с определённой самооценкой. Дальше будут сравниваться результаты проводимых мною тестов и тестов за 2009-2010 гг.

15% - 3 чел.

10% - 2 чел.

Всего – 5 чел.

5:2=2 чел. (низкая самооценка)

35% - 7 чел.

80% - 16 чел.

Всего – 25 чел.

25:2=12 чел. (адекватная самооценка)

50% - 10 чел.

10% - 2 чел.

Всего – 12 чел.

12:2=6 чел. (завышенная самооценка)

## 2.4. Сравнение с результатов

Заниженная самооценка

Всего в опросе участвовало 60 чел. – 100%

Результат – 15%

60\*15:100=8 чел.

Адекватная самооценка

60 -100%

Результат – 25%

60\*25:100=15 чел.

Завышенная самооценка

60 – 100%

Результат – 40%

60\*40:100=24 чел.

## 2.5. Результаты сравнения:

*Сходства:*

1. Малое количество людей имеют заниженную самооценку.

*Различия:*

1. Адекватную самооценку по результатам тестирования за 2009-2010 имеет меньшее количество учащихся, нежели по результатам проведённых мною тестов.
2. Завышенную самооценку за 2009-2010 гг. имеет большее количество учащихся, по сравнению с результатами тестов, которые проводила я.

# Заключение

В ходе работы я узнала, на какие виды и уровни делится самооценка человека. Как разные её уровни проявляются и под влиянием, каких факторов она развивается. Так же я нашла способы борьбы как с заниженной, так и с завешенной самооценкой. Узнала, какие методики используются при определение уровня самооценки у человека. Провела анкетирование среди учеников 9-б класса и выяснила, число ребят с разными уровнями самооценки. Также я узнала о количестве ребят с разными уровнями самооценки по проведённому тестированию в 2009-2010 гг. Благодаря проекту, я лучше разбираюсь в данной теме и смогу с большей уверенностью рассказывать о самооценке личности. Так же я научилась правильному оформлению своей работы, что тоже пригодится в будущем. Задачу и цели, которые я ставила, считаю выполненными. Работа с индивидуальным проектом оказалась сложнее, чем казалось изначально, но выполнима.

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Особенности психологии ребёнка – советы для родителей: «Новые психологические явления в 14-16 лет» <https://goo.su/4yMw>
2. Библиотека психологии. К. Кораблёва: «Что такое самооценка в психологии?» <https://goo.su/4ysF>

# Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки. М. В. Голубева <https://goo.su/4Ysf>

1. Психология счастливой жизни. Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга. <https://goo.su/4Ysh>
2. Мотивация жизни. Я. Карпова «Метод определения самооценки Дембо-Рубиншнейна»<https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/metodika-dembo-rubinshteyn>
3. Определение уровня самооценки с помощью тестов. <https://goo.su/4ySm>
4. Причины и признаки низкой самооценки <https://goo.su/4ySo>
5. Чем женская самооценка отличается от мужской. О.Рай <https://goo.su/4YSw>
6. Завышенная самооценка у мужчин «Царь, просто – царь!» <https://goo.su/4Ysy>
7. Завышенная самооценка женщины: основные признаки <https://goo.su/4ySz>
8. низкая и высокая самооценка <https://goo.su/4ySZ>
9. Картинки для презентации <https://goo.su/4YSr>

1. ВикипедиЯ – свободная энциклопедия https://goo.su/4Y2P [↑](#footnote-ref-2)
2. Такое явление встречается в среде людей, жизнь которых подчинена одной цели, и они с детства отдают все силы, совершенствуясь в этом направлении, оставляя без внимания другие стороны жизни [↑](#footnote-ref-3)