

СТАТЬИ

УДК 159.9.075

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМОЦЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПРОЖИВАНИЯ ИМИ ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА

Романова Е.А., Мосина Н.А.

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева», Красноярск, e-mail: kate.ru612@gmail.com

В статье анализируются специфические особенности развития самооценности у подростков в период проживания ими возрастного кризиса. Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать содержание психологической работы по формированию самооценности у детей подросткового возраста в условиях использования психологического консультирования. В эксперименте участвовали 23 обучающихся 7 класса и 24 обучающихся 8 класса из МАОУ СШ № 149 г. Красноярск. Средний возраст – 13–14 лет. В исследовании были применены диагностические методики: методика Ш. Шварца «Ценностный опросник» (ЦО) – оценка ценностно-потребностной сферы; методика исследования самоотношения С.Р. Пантеева – анализ самоотношения; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда – изучение социальной адаптации; «Опросник выраженности симптомов подросткового кризиса» В.Е. Василенко (2011) – выявление выраженности подросткового кризиса. В ходе исследования авторами были получены следующие результаты: В 7 классе у 26,08% детей отмечен высокий уровень самооценности; у 69,57% обнаружен средний уровень самооценности; у 4,35% обучающихся отмечен низкий уровень самооценности. В 8 классе у 12,5% детей отмечен высокий уровень самооценности; у 70,83% обнаружен средний уровень самооценности; у 16,67% обучающихся отмечен низкий уровень самооценности. Авторами были выявлены универсальные трудности: увеличение подростков с низкой самооценностью в количестве 12,4%. Результаты исследования могут быть применены: в психологической практике для коррекции самооценности у детей в подростковом возрасте; в работе педагогов-психологов при адаптации программ; в деятельности психолого-медико-педагогических комиссий для разработки индивидуальных маршрутов в школе.

Ключевые слова: формирование самооценности, возрастной кризис, подростки

FEATURES OF DEVELOPMENT OF SELF-ESTEEM IN TEENAGERS DURING THE PERIOD OF THEIR AGE CRISIS

Romanova E.A., Mosina N.A.

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafev,
Krasnoyarsk, e-mail: kate.ru612@gmail.com

The article analyzes specific features of self-esteem development in adolescents during their age crisis. The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the content of psychological work on self-esteem formation in adolescents using psychological counseling. The experiment involved 23 7th-grade students and 24 8th-grade students from MAOU Secondary School No. 149 (Krasnoyarsk). The average age was 13-14 years. The following diagnostic methods were used in the experiment: Sh. Schwartz's method – Value Questionnaire (VQ) – assessment of the value-need sphere; S. R. Pantileev's self-attitude study method – self-attitude analysis; K. Rogers and R. Diamond's method for diagnosing socio-psychological adaptation – study of social adaptation; "Questionnaire of the severity of symptoms of adolescence crisis" – V. E. Vasilenko (2011) – identification of the severity of adolescence crisis. In the course of the study, the authors obtained the following results: In the 7th grade, 26.08% of children had a high level of self-esteem; 69.57% had an average level of self-esteem; 4.35% of students had a low level of self-esteem. In the 8th grade, 12.5% of children had a high level of self-esteem; 70.83% had an average level of self-esteem; 16.67% of students had a low level of self-esteem. The authors identified universal difficulties: an increase in adolescents with low self-esteem in the amount of 12.4%. The results of the study can be applied: in psychological practice for the correction of self-esteem in children during adolescence; in the work of educational psychologists when adapting programs; in the activities of psychological, medical and pedagogical commissions to develop individual routes in school.

Keywords: formation of self-esteem, age crisis, teenagers

Введение

Подростковый возраст является периодом активных физических и эмоциональных изменений. Подростковый кризис играет одну из основных задач в становлении личности – развитии самооценности. В этот период человек впервые по-настоящему задумывается о своих ценностях и индивиду-

альности. Через этот процесс он не только познает себя, но и учится уважать собственные решения [1, с. 191–196]. Исследования, проведенные ранее по данной проблематике, показывают следующую закономерность: чем ниже у подростка уровень самооценности, тем острее он переживает эмоциональный стресс и социальные труд-

ности. Фактически в подростковом возрасте многие сталкиваются с кризисом самооценки, который неизбежно влечет за собой проблемы в общении и даже экзистенциальные переживания [2, с. 74–82].

Многочисленные исследования выделяют несколько ключевых факторов, способствующих снижению самооценки в подростковом возрасте. К ним относятся проблемы, связанные с формированием образа тела, склонность к неблагоприятному социальному сравнению, а также пережитый опыт отвержения или травли. Эти факторы способствуют развитию устойчивого чувства неполноценности, формируют паттерны неуверенного поведения и способствуют закреплению негативной самооценки. В результате у подростков наблюдается выраженная социальная дезадаптация, которая проявляется в различных сферах жизнедеятельности [3, с. 78–84].

Цель исследования – выявить актуальный уровень развития самооценки у подростков в период проживания ими возрастного кризиса.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 23 ученика из 7 класса и 24 ученика из 8 класса МАОУ СШ № 149 г. Красноярск. Средний возраст детей – 13–14 лет.

В работе для оценки самооценки применялись методики: методика Ш. Шварца «Ценностный опросник» (ЦО) – оценка ценностно-потребностной сферы [4, с. 84]; методика исследования самоотношения С.Р. Панталева – анализ самоотношения [5, с. 32]; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда – изучение социальной адаптации [6]; «Опросник выраженности симптомов подросткового кризиса» В.Е. Василенко [7] – выявление выраженности подросткового кризиса.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам проведения методики Ш. Шварца «Ценностный опросник» (ЦО) у обучающихся 7 класса авторы выявили, что 7 чел. (30,43 %) имеют высокий уровень сформированности ценностных ориентаций. Эти ребята не просто декларируют свои принципы, но и последовательно придерживаются их в жизни. Интересно, что среди их приоритетов особенно выделяются стремление к удовольствиям (5,01 балла) и потребность в безопасности (4,20 балла). Видимо, для них важны как радости жизни, так и чувство защищенности.

В то же время 13 семиклассников (56,52 %) демонстрируют средний уровень ценностных ориентаций. Для них характерно расхождение между заявленными принципами и реальными поступками. Так, при декларировании значимости доброты (4,33 балла) их реальная готовность помогать другим (2,59 балла) носит избирательный характер и проявляется преимущественно в узком кругу общения. Трое учеников (13,04 % от класса) продемонстрировали низкий уровень ценностных ориентаций. У этих ребят заметно слабое развитие социально значимых ценностей – они часто нарушают правила, легко вступают в конфликты и ведут себя достаточно эгоистично. Особенно низкие оценки они получили по таким категориям, как стимуляция (3,17 балла) и стремление к власти (3,58 балла).

В 8 классе, где участвовали 24 чел., результаты оказались другими. Четверть класса (6 учеников) показали высокий уровень развития ценностей. В отличие от семиклассников, ученики этого возраста больше ценят самостоятельность (4,17 балла) и безопасность (4,31 балла). Это свидетельствует о том, что они становятся более целеустремленными, но при этом для них по-прежнему важна стабильность. Среди восьмиклассников средний уровень ценностных ориентаций выявлен у 14 обучающихся (58,33 %). Данная группа демонстрирует выраженную мотивацию достижений (4,05 балла), сочетающуюся с гедонистическими устремлениями (4,26 балла). Примечательно, что их активность в большинстве случаев обусловлена внешними стимулами, будь то социальное одобрение или материальная выгода. В 8 классе, аналогично результатам семиклассников, низкий уровень ценностных ориентаций показали 4 ученика (16,67 %). Наиболее проблемными зонами у данной группы оказались традиционные ценности (1,73 балла) и конформность (1,87 балла), что на практике выражается в склонности игнорировать социальные нормы и оспаривать авторитеты.

Полученные данные позволяют говорить о двухуровневой структуре ценностных ориентаций подростков. Базовый уровень составляют устойчивые компоненты (гедонизм, доброта), отражающие общие закономерности подросткового возраста. Над ними надстраивается динамический уровень, включающий изменяющиеся с возрастом приоритеты (самостоятельность, традиции). Такая структура отражает диалектику постоянства и изменчивости в процессе личностного становления [8, с. 290–309].

Особого внимания заслуживает выявленная возрастная динамика. Усиление самостоятельности при относительном снижении конформности соответствует основным задачам развития в подростковом периоде. При этом сохранение традиционных ценностей указывает на преемственность в процессе социализации [9, с. 13].

По результатам проведения методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда авторы проанализировали уровень социальной адаптации. Результаты данного исследования свидетельствуют, что 82,6% семиклассников (19 чел.) демонстрируют средний уровень показателей. Подобное распределение указывает на успешную социальную адаптацию и гармоничное развитие большинства обучающихся данного класса. Также проведенное исследование адаптации семиклассников выявило ряд характерных особенностей у обучающихся с низким уровнем адаптации – 4 чел. (17,39%). У этих подростков наблюдается выраженная нестабильность показателей, сочетающаяся с трудностями самопринятия и принятия окружающих.

Результаты исследования восьмиклассников показывают, что подавляющее большинство обучающихся (87,5%, 21 чел.) демонстрируют уровень развития личностных характеристик и адаптивности, соответствующий возрастным нормам. Такие данные позволяют говорить о благополучной психологической адаптации основной части класса. Однако у 12,5% обследованных (3 ученика) выявлен низкий уровень адаптации, что может свидетельствовать о наличии определенных трудностей.

Проведенное исследование не выявило среди испытуемых обучающихся с высоким уровнем адаптации. Данный факт может быть интерпретирован с учетом возрастных и социально-педагогических особенностей развития подростков. В обеих параллелях сохраняется определенный процент дезадаптированных обучающихся, для которых характерны схожие механизмы нарушений: уход от реальности (эскапизм), склонность приписывать ответственность внешним обстоятельствам (экстернальный локус контроля), а также низкий уровень самопринятия. Однако наблюдаются и существенные различия между возрастными группами.

Для семиклассников характерна более выраженная поляризация показателей, тогда как в 8 классе отмечается тенденция к их выравниванию. У старших обучающихся заметно повышается общий уровень адаптивности, снижается частота проявлений

конфликтного поведения и стремления избегать трудностей. Эти изменения свидетельствуют о постепенной стабилизации психоэмоционального состояния в процессе возрастного развития.

Проведенный анализ индивидуальных профилей самоотношения с использованием методики исследования самоотношения (методика исследования самоотношения С.Р. Пантеева) выявил характерные особенности восприятия себя у обучающихся 7 класса. Согласно полученным данным, почти половина обучающихся (47,83%, 11 чел.) демонстрирует сформированное, устойчивое самоотношение, находящееся в пределах среднего уровня. Это свидетельствует о достаточно гармоничном восприятии себя и своих возможностей у данной группы подростков.

Примечательно, что более трети класса (34,78%, 8 обучающихся) показывают высокие показатели по шкалам самоотношения. Подобные результаты могут указывать как на действительно позитивное самоотношение и уверенность в себе, так и на определенные компенсаторные механизмы, характерные для подросткового возраста.

Особого внимания заслуживает группа из четырех учеников (17,39%), чьи показатели находятся на низком уровне. Такие результаты могут отражать наличие трудностей в формировании адекватного образа «Я», что требует особого педагогического внимания и, возможно, психологической поддержки. Полученное распределение уровней самоотношения отражает типичную для данного возраста картину, где на фоне общей тенденции к позитивному самоотношению сохраняется определенный процент подростков, испытывающих сложности в самовосприятии [10, с. 258].

Проведенное исследование самоотношения обучающихся 8 класса с использованием методики МИС выявило характерные особенности формирования самовосприятия в данном возрастном периоде. Результаты диагностики показали следующее распределение по уровням самоотношения.

Более половины обследованных восьмиклассников (54,17%, 13 чел.) демонстрируют средний уровень сформированности самоотношения. Это свидетельствует о преобладании у большинства подростков сбалансированного отношения к себе.

Четверть обучающихся (25%, 6 чел.) показали высокие результаты, что отражает их позитивное самовосприятие и уверенность в собственных возможностях. В то же вре-

мя у значительной части класса (20,83 %, 5 чел.) были зафиксированы низкие показатели, указывающие на наличие трудностей в формировании устойчивого положительного самоотношения. Такое распределение отражает типичную для подросткового возраста картину становления самосознания, где на фоне общей тенденции к стабилизации сохраняется определенный процент обучающихся, испытывающих сложности в самопринятии [11, с. 79–82].

Проведенное исследование выявило существенные различия в особенностях самовосприятия между обучающимися разных возрастных групп. Восьмиклассники демонстрируют более выраженную склонность к внутренним противоречиям и сомнениям в собственных возможностях. Данная тенденция может объясняться как возрастными психологическими изменениями, так и повышением уровня самокритичности в этот период развития.

Наблюдаются заметные гендерные различия в структуре самоотношения. У девочек-подростков преобладает недовольство, связанное с внешним обликом и межличностным взаимодействием, в то время как мальчики чаще фиксируются на академических и спортивных достижениях.

Стабильное положительное самовосприятие складывается под влиянием комплекса условий. Ключевыми предпосылками выступают эмоционально безопасная семейная атмосфера, наличие значимых достижений в учебной и внеучебной деятельности, а также поддерживающее окружение сверстников [12]. Подростки, обладающие такими ресурсами, демонстрируют большую устойчивость к типичным кризисным проявлениям переходного возраста [13].

Особую проблему представляют случаи ригидного самовосприятия и хронической самокритики, которые существенно ограничивают личностное развитие. Для данной категории обучающихся необходимо создание специальных условий, способствующих формированию более гибкой и адекватной самооценки.

Также стоит обратить внимание на анализ опросника выраженности симптомов подросткового кризиса В.Е. Василенко (2011). Среди 23 обследованных обучающихся 7 класса преобладающее большинство (73,91 %, 17 чел.) демонстрируют средний уровень проявления кризисных симптомов. Это свидетельствует о том, что, хотя подростки и переживают характерные для возраста трудности, их интенсивность остается в пределах психологической нормы. У 21,74 % обучающихся (5 чел.) за-

фиксирован низкий уровень выраженности кризисных проявлений, что может указывать либо на гармоничное прохождение возрастного этапа, либо на определенные защитные механизмы личности.

Особого внимания заслуживает один обучающийся (4,35 %), у которого выявлен высокий уровень кризисных симптомов. Этот случай требует углубленного изучения и, возможно, индивидуальной психологической поддержки. Полученное распределение отражает типичную картину протекания подросткового кризиса, когда большинство детей переживают этот период без серьезных дезадаптивных проявлений, однако существует определенный процент обучающихся, нуждающихся в специальном внимании со стороны педагогов и психологов.

Начальный этап подросткового кризиса у семиклассников характеризуется умеренной выраженностью характерных симптомов. Преобладание средних показателей может быть связано с тем, что пик кризисных проявлений еще не наступил, а социальное окружение (включая родителей и педагогов) продолжает оставаться для обучающихся важным источником стабильности и поддержки.

Проведенный анализ позволил выявить характерные особенности протекания подросткового кризиса у восьмиклассников. Диагностические данные показывают, что половина обучающихся класса (50 %, 12 чел.) демонстрируют средний уровень выраженности кризисных симптомов, что соответствует типичной картине возрастного развития.

При этом обращает на себя внимание значительная доля обучающихся с полярными показателями. У 20,8 % обследованных (5 чел.) зафиксирован высокий уровень кризисных проявлений, что может свидетельствовать об остром переживании возрастных изменений. Одновременно 29,2 % школьников (7 чел.) показывают низкий уровень выраженности симптомов, что позволяет предположить либо успешное преодоление кризисного этапа, либо его отсроченное проявление.

Проведенный анализ выявил качественные изменения в характере подросткового кризиса у восьмиклассников. Наблюдается значительное усиление поляризации показателей – существенно возрастает количество обучающихся с выраженными кризисными проявлениями. Данная тенденция может быть интерпретирована как признак обострения возрастного кризиса.

Основными факторами, способствующими интенсификации кризисных явле-

ний, выступают: 1) возрастающее давление со стороны образовательной системы и родителей, связанное с подготовкой к переходу в старшее звено школы; 2) повышенная чувствительность подростков к любым проявлениям необъективности или чрезмерного контроля; 3) обостренная потребность в самостоятельности и самоопределении.

При отсутствии адекватной поддержки со стороны взрослых и недостатке возможностей для конструктивной самореализации, эти факторы приводят к усилению эмоциональной нестабильности и более яркому проявлению кризисных симптомов [14].

Проведенное исследование выявило существенные различия в проявлении возрастного кризиса у обучающихся разных параллелей. Для семиклассников характерна относительно мягкая форма кризисных явлений. Восьмиклассники демонстрируют более интенсивные проявления кризиса.

Кризис подросткового возраста проявляется по-разному в зависимости от этапа его развития. В 7 классе его признаки только начинают формироваться, и окружающая среда еще способна сглаживать их интенсивность. Однако к 8 классу накопленный стресс и внутреннее напряжение приводят к более выраженным и острым реакциям. Это может свидетельствовать о том, что существующие системы поддержки, будь то семья или школа, не всегда успевают адаптироваться к стремительным изменениям, происходящим с подростками. В результате их влияние постепенно снижается и помощь становится менее эффективной [15, с. 320–326].

Таким образом, исходя из полученных данных, авторы предлагают составить диаграмму по общему уровню самооценки среди подростков 7 и 8 класса.

Проведенное исследование уровня самооценки среди подростков выявило несколько важных закономерностей. Наблюдается динамика в изменении самооценки обучающихся по мере их перехода из 7 в 8 класс.

Результаты исследования самооценки обучающихся показали интересные различия между классами. В седьмом классе большинство ребят, 16 из 23 чел., демонстрируют средний уровень самооценки. Это 69,57% всех семиклассников.

Шесть обучающихся 7 класса, то есть 26,08%, имеют высокую самооценку. Лишь у одного семиклассника зафиксирован низкий уровень самооценки, что составляет 4,35% от общего числа.

В 8 классе ситуация несколько меняется. Здесь 17 из 24 учеников, или 70,83%,

сохраняют средний уровень самооценки. Однако количество ребят с высокой самооценкой сокращается до 3 чел. – это всего 12,5% восьмиклассников. При этом в 8 классе уже 4 ученика, что составляет 16,67%, показывают низкий уровень самооценки. Такая динамика свидетельствует о том, что в процессе взросления у части подростков самооценка может снижаться под влиянием различных факторов.

Тревожным сигналом является увеличение числа обучающихся с низкой самооценкой в 8 классе. Если в 7 классе такой показатель зафиксирован лишь у одной ученицы, то среди восьмиклассников таких ребят уже четверо. Вероятно, это связано с накопительным эффектом различных стрессовых факторов, характерных для данного возрастного периода.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает, что у подростков в возрастном кризисе имеются проблемы с развитием самооценки. И уже в 7 классе психологам важно использовать групповое консультирование как средство развития и коррекции самооценки у подростков, особенно проживающих кризис.

Список литературы

1. Сибгатулина А.А., Марина И.Е. Чувство самооценки как составляющая развития гармоничной личности // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Красноярск, 15 мая 2020 г.) / Под общ. ред. Т.Н. Ищенко. Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2020. С. 191–196. EDN: KBKDXU.
2. Посохова С.Т., Жуков А.В. Переживание кризисных ситуаций и смысл жизни в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2010. С. 74–82. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezzhivanie-krizisnyh-situatsiy-i-smysl-zhizni-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 15.08.2025).
3. Базелюк В.В., Тыхман И.Р. Факторы виктимизации подростков в процессе социализации // Виктимология. 2024. Т. 11. № 3. С. 446–459.
4. Карандашев В.Н. К 21 Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с. ISBN 5-9268-0299-7.
5. Пантеев С.Р., Столин В.В. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. Т. 993. 32 с. ISBN 5-85494-008-6.
6. Базаров Т.Ю. Психология управления персоналом: учебник и практикум для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2025. 382 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-20440-7. URL: <https://urait.ru/bcode/560022> (дата обращения: 15.08.2025).
7. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных обучающихся: учебно-методическое пособие / В.Е. Василенко, Л.А. Даринская, Р.В. Демьянчук и др.; под ред. Л.А. Даринской. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2017. 124 с. ISBN 978-5-288-05775-5.

8. Гусельцева М.С. Психологическая устойчивость личности в свете психологии ценностей: диалектика постоянства и изменчивости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 3. С. 290–309. DOI: 10.21638/spbu16.2023.301.
9. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Саламатов А.А. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков // Science for Education Today. 2018. Т. 8. № 1. С. 45–59.
10. Савина О.О. Особенности становления идентичности в подростковом возрасте // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Отв. ред. М.И. Володикова. 2016. 448 с. ISBN 978-5-9270-0317-4.
11. Иванова Д.Д. Роль отдельных компонентов самоотношения в социализации подростка // Шаг в науку. 2025. № 2. С. 79–82. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-otdelnyh-komponentov-samootnosheniya-v-sotsializatsii-podrostka> (дата обращения: 15.08.2025).
12. Панько Е.А. Психологическое здоровье ребенка: о путях и способах его укрепления в семье. СПб.: Речь, 2014. 176 с. ISBN 2014. 978-5-9268-1472-6.
13. Деговцев Н.С. Средовые и внутриличностные предикторы самооценки: дис. ... канд. псих. наук. Краснодар, 2024. 306 с.
14. Рылеева А.С. Кризисные периоды и состояния детей и подростков и пути их преодоления. 2016. 215 с. ISBN 978-5-4217-0357-0.
15. Дюльдина Ж.Н., Полякова Н.В. Исследование проблемы психолого-педагогических особенностей подросткового возраста // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием (Тольятти, 24–25 апреля 2016 г.) / Тольяттинский государственный университет; Научно-образовательный центр «Перспектива». Тольятти: Зебра, 2016. С. 320–326. EDN: TVLKQX.