



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 73»

Конкурс научно-исследовательских работ  
Секция: Общая психология

## **Самооценка и её связь с позицией школьника в коллективе**

Выполнила: Орлова Екатерина Олеговна  
ученица 7 «А» класса, МБОУ «Школа №73»

Научный руководитель:  
Игнатьева Вероника Олеговна,  
педагог-психолог

Нижний Новгород

2024 г.

## Содержание

Введение	3
Глава 1 Теоретическая часть	5
1.1 Самооценка: история, понятие, виды, этапы формирования	5
1.2 Социометрическое исследование: понятие, специфика подросткового возраста	9
Глава 2 Практическая часть	10
2.1 Методология и результаты исследования	10
2.2 Рекомендации для подростков по формированию и развитию здоровой самооценки	12
Заключение	13
Список использованных источников	14
Приложение 1. Результат теста на определение уровня самооценки	15
Приложение 2. Результат социометрического исследования	16
Приложение 3. Результат социометрического исследования	17
Отзыв научного руководителя	18

## Введение

Важную роль в жизни подростка играют родители, школа и те, кто окружает его в повседневной жизни. Подростковый возраст – один из самых социально и эмоционально сложных для любого человека, ведь на эту пору приходится большая часть развития навыков социализации и формирование самооценки.

Ребёнок живёт, растёт и развивается в переплетении различного рода связей и отношений. В детских и подростковых группах складываются межличностные отношения, отражающие взаимосвязи участников этих групп. Специфика возраста такова, что на первое место выходит общение со сверстниками, а потому подростки уделяют особое внимание тому, что о них думают и говорят одноклассники и друзья.

Можно заметить, что у подростков с низкой самооценкой отношения со сверстниками складываются отрицательно – они либо игнорируются товарищами, либо подвергаются травле; у подростков с высокой или завышенной самооценкой – наоборот, чаще именно они становятся инициаторами травли, переоценивая свою значимость.

Самооценка, определяемая как оценка собственной личности и способностей, играет важную роль в психологическом функционировании человека. Способность адекватно оценивать себя и свои способности связана с уверенностью, мотивацией и благополучием. Именно поэтому важно уделять внимание формированию адекватной самооценки с самого детства.

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь самооценки с позицией школьника в коллективе (классе)

### **Задачи исследования:**

- 1) Определить понятие самооценки, выделить её виды, этапы формирования;
- 2) Изучить социометрический статус в подростковом возрасте;
- 3) Провести исследование о связи самооценки школьников с их социальными ролями;
- 4) Разработать рекомендации по развитию здоровой самооценки.

**Объект исследования:** самооценка подростков и их социометрический статус.

**Предмет исследования:** влияние самооценки школьника на его место в коллективе

**Гипотеза исследования:** между самооценкой и положением школьника в коллективе существует тесная связь – адекватная и высокая самооценка характерна для «лидеров» класса, в то время как завышенная и заниженная самооценка характерна для «непринятых», «избегаемых» или «изгоев» класса.

**Методы исследования:** анализ, синтез, обобщение, наблюдение, диагностика.

**Методики исследования:**

- 1) Тест определения уровня самооценки, С.В. Ковалёв;
- 2) Социометрия, Дж. Морено.

**Практическая значимость:** данные, полученные в ходе работы, могут быть использованы для разработки коррекционных программ и занятий с элементами тренинга, направленных на формирование и развитие здоровой, адекватной самооценки подростков. Разработанные рекомендации можно предоставлять учителям, детям и их родителям для проработки низкой самооценки.

## Глава 1 Теоретическая часть

### 1.1 Самооценка: история, понятие, виды, этапы формирования

Проблеме изучения самооценки посвящено большое количество работ как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В деятельности самооценка тоже имеет очень важное значение: благодаря ей происходит профессиональное саморазвитие, и здесь она является характеристикой личностного включения в деятельность [7].

Американский философ и психолог **Уильям Джеймс** первым ввёл понятие «самооценка», «образ самого себя» в своём труде «Психология». Он разделил личность на составные элементы, чувства и эмоции, которые эти элементы вызывают (самооценка), и поступки согласно этим элементам (забота о самом себе и самосохранение). Самооценку он разделял на самодовольство и недовольство собой [1].

**Альфред Адлер** видел формирование самооценки через переживание неполноценности и беспомощности по сравнению с другими в детстве, что для него является «началом длительной борьбы за достижение превосходства над окружением, а также стремление к совершенству и безупречности». Стремление к превосходству становится основной мотивационной силой человека [6].

По мнению **Лидии Ильиничны Божович**, устойчивая самооценка формируется под влиянием оценки окружающих и собственной оценки своей деятельности. [4]. Она считает, что **самооценка** представляет собой форму отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующую принятые им ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности; является социальным образованием, функционирующим как компонент самосознания и участвующим в саморегуляции [3].

В статье **Г.Ш. Ульябаевой**, самооценка рассматривается как совокупность представлений человека о себе, которое сформировалось на основе сравнения себя с окружающими. Эти представления играют очень большую роль в формировании образа собственного «Я» [5].

Осознанно или нет, но мы всегда сравниваем себя с окружающими и оцениваем с таких позиций, как «лучше», «хуже», или «такой же, как и все». В первую очередь оцениваются значимые, важные для времени качества.

Психологи обычно выделяют две разновидности самооценки: адекватную и неадекватную.

**Адекватная самооценка** отражает действительно существующие в реальности способности и качества личности, такие представления могут быть как положительными, так и отрицательными, поскольку люди не идеальны.

Самооценка влияет на поведение человека, а также на его отношение к самому себе и к другим. Так, при адекватной самооценке, человек: правильно взвешивает соотношение своих потребностей и способностей; способен критически посмотреть на себя со стороны ставит разумные цели, которых в будущем сможет достичь.

**Неадекватная самооценка** бывает двух видов: заниженная и завышенная.

Бывают такие случаи, когда самооценка далека от оптимальной (значительно выше или ниже среднего уровня). Тогда она оказывает пагубное влияние на поступки человека и может привести к неадекватному поведению.

Люди с завышенной самооценкой стремятся быть у всех на виду, стараются доминировать и взять всю ответственность в свои руки.

Людей с самооценкой ниже среднего уровня не всегда можно сразу заметить – они не стремятся к всеобщему вниманию и могут казаться скромными. В процессе общения с такими людьми можно заметить их отрицательные качества: зависимость от мнения окружающих и постоянная потребность в их одобрении; комплекс неполноценности; нерешительность и чрезмерная осторожность; излишняя требовательность к себе и окружающим; мелочность и завистливость.

**Формирование самооценки** проходит 4 этапа:

- **1 этап** – от рождения до 18 месяцев.

Здесь закладывается основа формирования позитивного самоощущения, приобретение чувства доверия к окружающему миру, формирования позитивного отношения к самому себе.

- **2 этап** – от 1.5 до 3-4 лет.

Ребёнок осознает самого себя как активно действующее существо, развивается чувство зависимости. На этом этапе развития самооценка тесно связана с чувством автономии – ребёнок более самостоятельный и любознательный

- **3 этап** – от 4 до 6 лет.

У ребёнка появляются первые представления о том, каким человеком он может стать. В это время развивается либо чувство вины, либо чувство инициативы – в зависимости от того, насколько благополучно протекает процесс социализации и какие правила поведения установлены родителями.

- **4 этап** – от 6 до 14 лет.

Опасность данного этапа: неумение выполнять определенные действия и низкий статус в ситуации совместной деятельности. Ребёнок может перестать верить в свою способность участвовать в каком-либо труде. Происходящее в школьные годы, существенно влияет на представление человека о себе и творческих способностях.

## **1.2 Социометрическое исследование: понятие, специфика подросткового возраста**

**Социометрия** – это психологическая теория общения и внутригрупповых отношений и одновременно метод, применяемый для оценки межличностных отношений.

Социометрическую теорию разработал американский психолог и психиатр Джекоб Леви Морено. По его мнению, психологическая комфортность и психическое здоровье человека зависят от его положения в неформальной структуре отношений внутри конкретной малой группы. Определив положение субъекта, можно понять его проблемы.

**Социометрический статус** – это положение, которое отражает положение человека среди своих сверстников.

**Подростковый возраст** – это период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью. По разным возрастным периодизациям подростковый возраст наступает в 10-13 лет у девочек и 11-13 лет у мальчиков, а заканчивается в 15-18 и 16-18 лет.

**Возраст с 10 до 14 лет** характеризуется бурным физиологическим развитием, подростки меняются внутренне и внешне. Созревание девочек сопровождается перепадами настроения, нестабильным эмоциональным состоянием. Созревание мальчиков задерживается на 1-1,5 года, но, как и у девочек, зачастую наблюдаются скачки настроения.

**Возраст с 15 до 17 лет** знаменуется завершением физиологической перестройки, внешне подросток уже выглядит как взрослый человек. Гормональные бури утихли, но психологически они не до конца сформировались и «повзрослели» – это проявляется в импульсивном, изменчивом поведении, категоричности суждений и поступков.

Эти периоды считаются кризисными, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

### **Особенности взаимоотношения с родителями**

Во взаимоотношениях с взрослыми подростковый возраст проявляется в форме **эмансипации**, протеста против опеки и контроля со стороны взрослых, против отношения «как к маленькому». Именно на этой почве чаще всего возникают конфликты детей и родителей, отчуждение подростков от взрослых, критичное отношение и противопоставление себя им.

У подростка появляется обострённое чувство собственного достоинства, он осознаёт себя человеком, которого нельзя подавлять, унижать, лишать права на самостоятельность. Разные формы протеста и неподчинения подростка – средство изменить прежний тип отношений со взрослыми на новый, специфический для общения взрослых.



С другой стороны – сохраняется остро выраженная потребность в любви, внимании, защите, помощи и поддержке со стороны родителей. Именно семья способна обеспечить базисное чувство безопасности, являясь источником постоянной оптимистической поддержки, вселяющей в подростка уверенность в своих силах.

Обычно подростки, движимые чувством взрослости, сами проявляют инициативу к изменению отношения родителей к ним. Задача родителей – не игнорировать требований подростка, а помочь ему стать взрослым и самостоятельным. Если же этого не происходит, в отношениях между взрослым и подростком возникают конфликты [2].

### **Особенности взаимоотношения с ровесниками**

Отношения со *сверстниками* обычно относят к аспектам взаимной дружбы (например, близость, конфликты), тогда как группы *ровесников* имеют отношение к жизненному опыту гораздо более широкого социального круга (например, неприятие, исключения и издевательства). Общение со сверстниками даёт подростку сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи, дарит чувство благополучия, уверенности и устойчивости.

Позиция подростков в системе взаимоотношения в значимой степени зависит от соответствия или противоречий между их личными качествами и предъявляемыми к ним требованиями. Чтобы завоевать расположение, симпатию сверстников, подросток должен соответствовать компании. Достаточно иметь два или три отрицательных качества, чтобы попасть в группу непопулярных подростков.

Потребность занять более подходящее положение среди сверстников определяет намерения: подростки, питающиеся улучшить свое положение используют враньё, чтобы самоутвердиться.

## Глава 2 Практическая часть

### 2.1 Методология и результаты исследования

Было проведено исследование, в котором приняли участие учащиеся 7 «А» и 7 «Б» класса МБОУ «Школа №73» г. Нижнего Новгорода. Всего участие приняли 37 человек, из них 18 девочек и 19 мальчиков.

Для исследования использовались следующие методики:

- 1) Тест определения уровня самооценки, С.В. Ковалёв;
- 2) Социометрия, Дж. Морено.

#### Тест определения уровня самооценки, С.В. Ковалёв

Тест даёт один из трёх результатов – высокий, средний или низкий уровень самооценки. Результаты теста представлены в Приложении 1.

#### Социометрия, Дж. Морено

Автор метода разделяет людей на 6 категорий:

- 1) **«Звёзды»** – это субъекты, которые являются наиболее эмоционально привлекательными для остальных членов группы. Они получают наибольшее количество положительных оценок и выборов от других участников измерения и членов группы. Также статус «звезды» зависит от того, сколько других популярных членов социальной группы отдали ей или ему свои голоса и предпочтения;
- 2) **Предпочитаемые** – это люди, являющиеся востребованными и популярными в группе, могут бороться за статус «звезды», но лишь в том случае, если получат одобрение со стороны других популярных лиц;
- 3) **Принятые** – это люди, так же пользующиеся популярностью, но получившие меньше выборов, чем «предпочитаемые»;
- 4) **Пренебрегаемые** – это, чаще всего, непопулярные лица, которым будет достаточно проблематично стать «звёздами», поэтому они предпочитают оставаться на своих позициях;
- 5) **Изолированные** – это члены группы, которые как бы не существуют и не принимают участия в жизни группы. Изолированных также называют нейтральными, так как они не вызывают у других участников группы ни положительных, ни отрицательных эмоций;

б) **Отверженные** – изгои. В данную группу входят люди, которые не принимаются группой, и её члены совпадают в этом мнении. Личностные качества отверженных, их социальные привычки и мировоззрение вызывают неприятие и отрицание со стороны других членов социальной группы.

Результат теста представлен в Приложении 2.

#### **Вывод:**

На итоговой диаграмме (Приложение 3) представлено соотношение самооценки участников с их социометрическим статусом.

Мы наблюдаем, что обладателей высокой самооценки довольно мало – всего 4 человека, из которых только один является Лидером или «Звездой» класса, двое – «Принятыми» и один человек – «Пренебрегаемый»

Обладателей средней самооценки – 16 человек, из них трое – «Звёзды» класса, двое – предпочитаемых, один – «Пренебрегаемый», двое «Изолированные» и восемь человек – «Принятые»

Обладателей низкой самооценки также 16 человек. Среди них трое – «Звёзды», двое – «Предпочитаемых», три «Пренебрегаемых», двое «Изолированных» и семь «Принятых»

Позитивным аспектом явилось то, что учащихся в статусе «Отверженный» в исследуемых классах нет. Однако мы также видим проблему преобладания низкой и средней самооценки.

## 2.2 Рекомендации для подростков по формированию и развитию здоровой

### самооценки

#### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ

**Заведите дневник достижений.** Этот шаг не требует каких-либо серьёзных денежных и временных затрат. Всё просто: в конце каждого дня выделяйте 10-15 минут, чтобы записать свои маленькие и большие победы, которые случились с Вами сегодня. Может быть, Вы прочли книгу или, наконец, встали на час раньше обычного времени? Всегда можно найти повод для похвалы. Это поможет ежедневно формировать позитивное мышление и фокусировать свой взгляд на личных успехах. Важно перечитывать свои записи ежедневно.

**Смените окружение.** Оцените тех, с кем Вы чаще всего общаетесь. Если в Вашем кругу есть негативно настроенные люди, откажитесь от взаимодействия с ними. Чаще находитесь в обществе позитивных и успешных людей, уверенных в себе и положительно настроенных по отношению к Вам.

**Займитесь спортом.** Лучший способ отвлечься, очистить мысли от негатива – физические упражнения. К тому же, если заниженная самооценка связана с внешними данными, спорт поможет привести себя в форму. Кстати, во время занятий спортом наш организм вырабатывает гормон счастья – дофамин.

**Откажитесь от самокритики и самокопания.** Не получится повысить самооценку, если постоянно себя ругать за что-либо или всё время высказывать недовольства по поводу своей внешности и способностей. Чаще хвалите себя и думайте о хорошем.

**Избегайте сравнений.** Вы – уникальная личность со своим индивидуальным набором качеств, достоинств и недостатков. Помните, что всегда найдутся те, кто достиг больших результатов, чем Вы. В этом случае стоит брать с них пример, а не заниматься самобичеванием. А

квартира будет сиять чистотой, а в выходные Вы будете наслаждаться отдыхом. Небольшими шагами продвигайтесь к большой цели.

Таким образом, с помощью обычного плана на день, можно реализовать большие цели, а также изменить мнение о себе. Ведь Ваши возможности шире, чем Вы думаете. Говорите себе, какой Вы классный.

#### УТРЕННИЙ РИТУАЛ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ

Составьте **список причин**, по которым Вы можете себе нравиться. Не пишите, почему Вы лучше кого-то, почему кто-то должен быть впечатлен Вами, почему Вы величайший специалист в своем деле и тому подобные вещи.

**Пункты списка должны выглядеть примерно так:**

- Я получил диплом и это само по себе огромное достижение, которым я недостаточно сильно горжусь
- Я могу работать дома и во многом это привилегия, которую я воспринимаю как должное
- Мне нравится мой стиль, потому что он позволяет чувствовать меня самим собой
- Я знаю, что я ответственный, остаюсь на высоте и я действительно горжусь этим
- За последние несколько лет я добился больших финансовых успехов, и я действительно счастлив, что мой прогресс привел к большей стабильности

Каждый день, просыпаясь утром, находите причины нравиться себе. Уверенность в себе можно развить только через опыт и доказательства: что у Вас всё получится и Вы уже добились многого, живете той жизнью, о которой мечтали и быть Вами сегодня действительно здорово.

Когда Вы этого не делаете, то теряетесь в своём эго, которое отчаянно пытается понять, как

ещё лучше – сравнивайте себя сегодняшнего с собой вчерашним, и отслеживайте рост, фиксируя достижения в дневнике, о котором мы говорили ранее.

**Слушайте и проговаривайте аффирмации.** Аффирмация – это позитивное суждение, создающее правильный психологический настрой. Это утверждения и убеждения, мысли, чувства и желания, которые мы хотим иметь прямо сейчас. Важно формулировать аффирмации в настоящем времени. Например: «Я имею престижную и высокооплачиваемую работу», «Я красивая и здоровая», «Я счастливый человек».

**Выходите из зоны комфорта.** Да, об этом методе слышат многие, но решается на это не каждый, ведь так уютно и безопасно находиться в своем «панцире». Посмотрите своей проблеме в лицо. Чувствуете неуверенность, когда находитесь в новой компании? Чаще посещайте людные места, мероприятия и первыми начинайте беседу. Стоит только сделать шаг, и вы поймете, что все не так страшно, как казалось на первый взгляд.

**Посетите тренинги.** Существует много различных обучающих мероприятий, направленных на повышение самооценки, обретение уверенности в себе, что остаётся только выбрать подходящее именно Вам. Если пока не готовы пройти тренинг, посмотрите фильм или прочитайте книгу на актуальную тему.

**Простите самого себя.** Неуверенность часто является следствием чувства вины перед самим собой. Никто из нас не застрахован от ошибок и важно уметь их себе прощать. Напишите записку и расскажите в ней о своих чувствах, эмоциях, мыслях, проблемах, неудачах и обязательно письменно простите себе всё то, за что чувствуете себя виноватыми.

**Медитация** помогает полностью расслабиться физически и отпустить мысли. Существует много

почувствовать себя немного лучше. Правда в том, что со временем мы привыкаем ко всему – даже к нашим величайшим достижениям.

Это означает, что без регулярных размышлений о том, почему мы должны нравиться себе такими, как есть, мы обречены забывать о своих достоинствах, чувствовать неудовлетворенность и концентрироваться на этом.

Прежде всего нужно хорошо относиться к себе. Это обезоруживает нас, избавляет от соперничества с другими людьми, уменьшает страх перед их оценками. Это освобождает нас во многих сферах.

#### ИГРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

##### 1. Игра «Похвалник»

Ученики сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано одобряемое окружающими действие или поступок. Причём формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..."

Например: "Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый учащийся по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к общению без помощи взрослого, пусть они это делают сами.

В заключении можно провести беседу о том, что каждый человек обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

разных техник, направленных на избавление от обиды на самого себя и достижение умиротворенности.

#### ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ С ПОМОЩЬЮ РАСПОРЯДКА ДНЯ

Берём блокнот и **составляем ежедневный план.** Только не надо писать банальные вещи, вроде чистки зубов и мытья посуды.

Сначала выберите **три крупных долговременных цели**, которые Вы хотели бы достичь – это может быть какая-то крупная покупка, либо новое дело или может Вам хочется улучшить своё тело.

Далее, **разбейте** эти цели на **более мелкие задачи.** А затем, ежедневно добавляйте какую-то из задач в свой план. Необходимо, чтобы мини-цели на каждый день были достижимы. Это должно быть такое действие, которое Вам по силам.

К примеру, у Вас есть план походить и накачать красивый пресс. Определите период, за который реально это сделать. Затем, подберите комплексы упражнений и вносите 20-30 минутные тренировки в свой ежедневный план.

Обязательно, каждый раз, как выполните задачу, отслеживайте свои ощущения. План будет действенным и полезным для Вашей самооценки только в том случае, если Вы включите в него пункты, которые требуют пусть небольшой, но силы воли. Таким образом, Вы будете чувствовать, что преодолели свою лень и продвинулись к заветной цели.

Ещё пример. Если вы запустили квартиру, и уже которую неделю откладываете уборку, включите в ежедневный план наведение порядка в одной из комнат: сегодня кухня, завтра ванна, послезавтра спальня. Такие задачи выполнить под силу, и они занимают мало времени. Опять же, каждый вечер Вы можете ставить галочку. К концу недели Ваша

#### 2. Игра «Зеркало»

Цель игры: способствовать раскрепощению и открытому проявлению мимики и жестов для выражения своего отношения к кому-либо, что помогает повысить активность пассивных и неуверенных в себе детей.

Ход игры: участники садятся парами, лицом друг к другу и договариваются, кто из них изображает знакомого персонажа, а кто является «зеркалом» – повторяет мимику и жесты и отгадывает имя персонажа. В дружелюбной атмосфере дети начинают более свободно себя проявлять и выражают свои эмоции по отношению к изображаемому объекту. При этом они могут увидеть свои действия со стороны – «в зеркале».

#### 3. Игра «Театральные артисты»

Цель игры: уменьшить мышечное напряжение, устранить усталость, расслабить мышцы лица – это помогает снизить уровень тревожности и способствует выработке адекватной самооценки.

Ход игры: взрослый предлагает детям побыть артистами и поиграть в театр, объясняет, что сам будет в это время фотографом. По его просьбе дети изображают мимикой и жестами разных героев сказок и мультфильмов: хитрую Лису, Зайчишку-трусишку, злую Бабу Ягу, зубастого Серого волка и др.

Каждый раз фотограф после задания помогает детям подготовиться к съемке словами «Внимание, приготовились!», «Все замерли!», «Внимание, снимаю!», «Все молодцы, хорошо постарались!» и т. д.

Отметьте особенно отличившихся детей и обратите внимание на наиболее тревожных – прокомментируйте их действия и похвалите. После этого скажите, что они молодцы, что тяжелый актерский день окончен и можно немного расслабиться, и посидеть в тишине.

## Заключение

В процессе исследования я выяснила, что самооценка – это форма отражения человеком самого себя как особого объекта познания, представляющая принятые ценности, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности. Она бывает адекватной и неадекватной (или оптимальной и неоптимальной).

Также я изучила социометрический статус в подростковом возрасте. Выяснила, что метод **социометрии** – это психологическая теория общения и внутригрупповых отношений и одновременно метод, применяемый для оценки межличностных отношений.

**Подростковый возраст** – это период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью. По разным возрастным периодизациям подростковый возраст наступает в 10-13 лет у девочек и 11-13 лет у мальчиков, а заканчивается в 15-18 и 16-18 лет.

Автор метода социометрии делит людей на 6 категорий: «звёзды», предпочитаемые, принятые, пренебрегаемые, изолированные и отверженные.

Было проведено эмпирическое исследование о связи самооценки школьников с их социальными ролями. Я выяснила, что обладателей высокой самооценки довольно мало – всего 4 человека, средней самооценки – 16 человек, низкой самооценки также 16 человек.

В результате исследования, гипотеза о том, что высокая самооценка характерна для «лидеров» класса не подтвердилась, а гипотеза о том, что низкая самооценка характера для «пренебрегаемых», «изолированных» или «отверженных» класса подтвердилась полностью.

На основании полученных результатов (особенно о преобладании учеников с низким уровнем самооценки), мной были разработаны рекомендации по развитию здоровой самооценки, представленные в тексте работы.

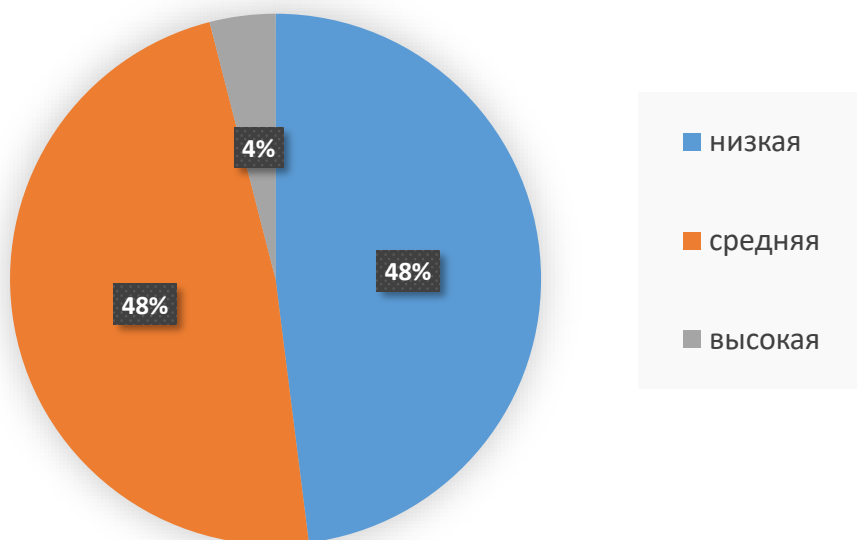
Исследование получилось довольно интересным и в дальнейшем можно расширить его, взяв большее количество опрашиваемых.

### Список использованных источников

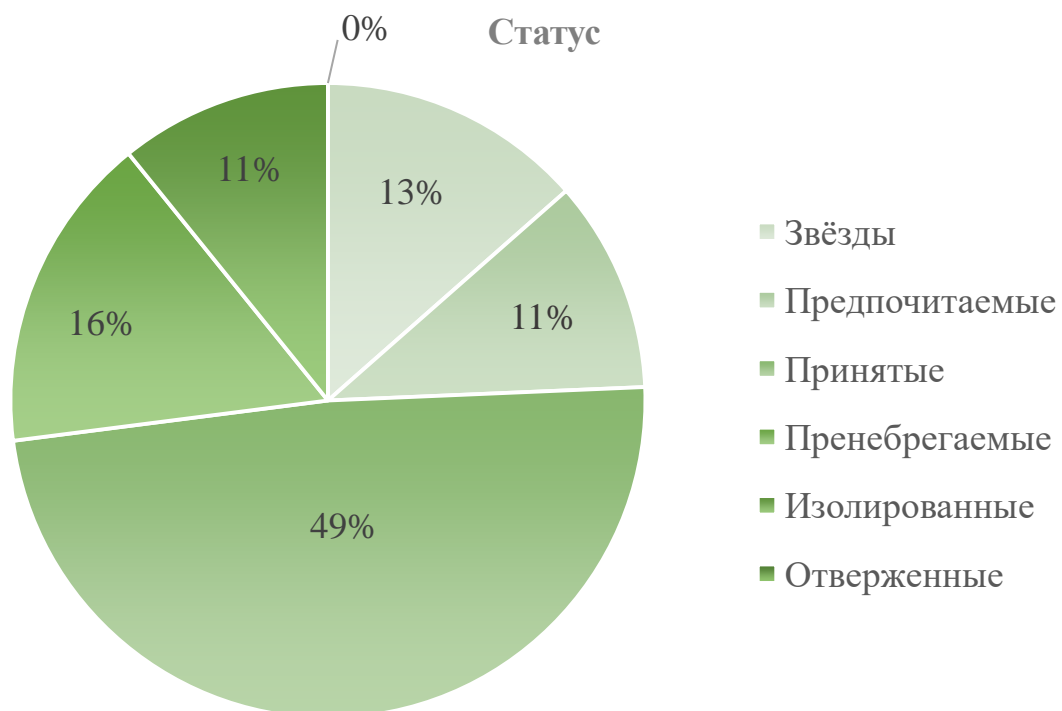
1. Векилова С.А. История психологии: конспект лекций. М.: АСТ, 2005. С. 106.
2. Возрастная психология: конспект лекций - Т. Умнова
3. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 5-14.
4. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2111 «Дефектология». 3-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986. 192 с.
5. Ульябаева Г.Ш., Шакирова Д.М. Самооценка - что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки // Скиф. 2019. №5-1 (33).
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер, 1997. С. 169.
7. Цергой Т.А. Особенности личностной включенности в педагогическую деятельность в условиях ситуативно заданного выбора работы // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2009. Вып. 1 (40). С. 227-232.

Приложение 1. Результат теста на определение уровня самооценки

### Самооценка

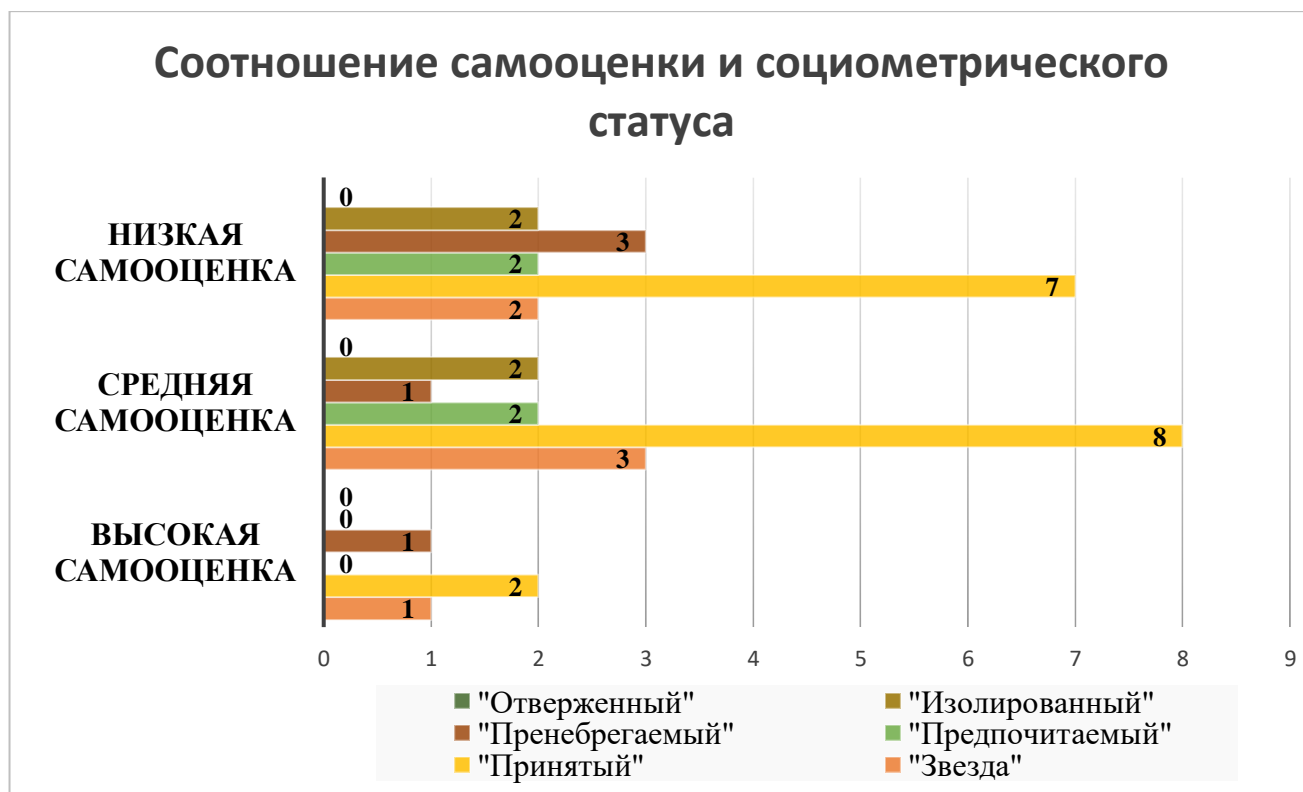


## Приложение 2. Результат социометрического исследования





Приложение 3. График соотношения уровня самооценки и социометрического статуса



## Отзыв научного руководителя

на исследовательскую работу ученицы 7 «А» класса

МБОУ «Школа №73»

Орловой Екатерины.

Исследовательская работа Орловой Екатерины «Самооценка и её связь с позицией школьника в коллективе» посвящена теме самооценки и изучению социометрического статуса человека в коллективе.

Изучение самооценки исследуется давно, но до сих пор остаётся крайне актуальным, Екатерина же привнесла интерес, выбрав изучить связь самооценки с позицией, занимаемой школьником в коллективе.

В своей работе Екатерина, изучив труды учёных, рассказывает о самооценке, этапах её формирования и видах, рассказывает о социометрии и проводит исследование, ознакомившись с диагностикой и процедурой проведения. На основе полученных результатов она разработала рекомендации для подростков, которые могут помочь им самостоятельно поднять уровень самооценки.

Данное исследование представляет собой серьёзную и интересную работу. Оно выполнено на высоком уровне, содержит ряд выводов, представляющих интерес для школьников и взрослых. Ученица на конкретных примерах доказывает, что между самооценкой и позицией школьника в коллективе существует определённая связь.

Подводя общие итоги, следует отметить, что материал изложен последовательно и чётко, выводы и заключение сделаны правильно. Считаю, что исследовательская работа Орловой Екатерины может быть представлена на городской конференции «Первые шаги в науку».

Научный руководитель:  
педагог-психолог МБОУ «Школа №73»

Игнатьева В.О.

