

Педагогика и психология

УДК 347.157

Для цитирования: Кучукова З.Ж. Подросток как субъект формирования самооценки // Научно-методический журнал «Поиск научных решений». 2026. № 1. С. 91–98.

DOI: 10.61077/2949-4818-2026-1-91-98

Подросток как субъект формирования самооценки

Кучукова Зухура Жамаловна

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования «Центр непрерывного
повышения профессионального мастерства педагогических работников»
Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Аннотация. Изучены основные проблемы формирования «Я-концепции» в подростковом возрасте. Обоснована важность удовлетворения потребности подростка в высокой самооценке и формирования у него адекватно высокой самооценки и самоуважения, а также роль её значимости для обеспечения продуктивности поведения. Показано, что такое новообразование подросткового возраста, как рефлексия может быть основой овладения навыками управления своими когнитивными процессами. Механизмом этого процесса выступает петля «мысль – чувства – мысль», а сам подросток мыслится как создатель такой петли обратной связи, как «самооценка – соответствующие чувства – самооценка». Теоретически обоснована и доказана гипотеза о том, что хорошо мотивированные мысленные репетиции и практики визуализации, существенно влияют на становление адекватно высокой самооценки подростка. Проведено пилотное исследование на двух подростках, в котором в качестве экспертов выступили преподаватели, родители, классный руководитель, которое включало в себя тренинги и упражнения в течение месяца с предварительной подготовкой к ним. Консолидированное мнение экспертной группы и субъективные отчёты испытуемых подтверждают правомерность выдвинутой гипотезы и необходимость масштабирования исследования на репрезентативной выборке.

Ключевые слова: подростковый возраст, новообразование возраста, «Я-концепция», самооценка, когнитивные процессы, понятийное мышление, рефлексия, субъект, созидание.

A teenager as a subject of self-esteem formation

Kuchukova Zukhura Zhamalovna

State Budgetary Institution of Additional Professional Education
"Center for Continuous Development of Professional Mastery of Teaching Staff"
of the Ministry of Enlightenment and Science of the Kabardino-Balkarian Republic

Abstract. The main problems of the formation of the "Self-concept" in adolescence are studied. The importance of meeting a teenager's need for high self-esteem and the formation of adequately high self-esteem and self-esteem, as well as the role of its importance in ensuring productive behavior, is substantiated. It is shown that such a neoplasm of adolescence as reflection can be the basis for mastering the skills of managing one's cognitive processes. The mechanism of this process is the "thought–feelings–thought" loop, and the teenager himself is thought of as the creator of such a feedback loop as "self–esteem–corresponding feelings–self-esteem". The hypothesis is theoretically substantiated and proved that well-motivated mental rehearsals and visualization practices significantly affect the formation of adequately high self-esteem of a teenager. A pilot study was conducted on two teenagers, in which teachers, parents, and a class teacher acted as experts, which included trainings and exercises for a month with preliminary preparation for them. The consolidated opinion of the expert group and the subjective reports of the subjects confirm the validity of the hypothesis put forward and the need to scale the study to a representative sample.

Keywords: adolescence, neoplasm of age, "I-concept", self-esteem, cognitive processes, conceptual thinking, reflection, subject, creation.

Важнейшей субъективно-личностной ценностью, превосходящей все остальные, является потребность в самоуважении и высокой самооценке. Только сохранение самоуважения, представление о себе как о достойной фигуре, позволяет человеку сохранять целостное интегральное поведение. Поведение человека при этом характеризуется высокой поисковой активностью, оптимизмом перед лицом трудностей и неопределённости. Постоянный конфликт с самим собой, отвергание себя, несогласие с собой – такова цена утраты самоуважения и низкой самооценки. И результатом этого всегда является дезорганизация поведения, депрессия и т. д. [Немов 1995]. Самооценка как составная часть «Я-концепции» особенно активно формируется в подростковом возрасте. И, как отмечают многие авторы научных исследований, процесс этот может протекать крайне противоречиво и драматично. Наряду с «Я-реальным» в сознании подростка формируется «Я-идеальное», ориентирующее его на более высокий уровень дееспособности и личностной значимости. И чем больше разрыв между «Я-реальным» и «Я-идеальным», тем не стабильнее, невротичнее поведение подростка. Внешне это может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности и т.д. [Абрамова 1998; Бернс 1986; Кулагина 1978]. В то же время, если подросток осознаёт достижимость параметров своего идеального «Образа Я», появляется

относительная готовность развивать у себя желаемые качества. Остаётся только встать рядом с ним и вооружить его конкретными методами достижения цели. Все субъекты образовательного пространства, так или иначе, служат этой цели [Выготский 2010, Петровский 1979]. Но всегда актуальной остаётся задача: сформировать и сфокусировать в сознании подростка убеждение, что именно он сам может созидать содержание своей самооценки в результате собственной познавательной активности. Задача эта зачастую опосредованно решается в процессе учебной, коммуникативной, трудовой и игровой деятельности [Выготский 1979].

Предполагается, что в дополнение к этим формам активности, можно использовать не совсем специфические, нетрадиционные формы формирования подростком своей самооценки. Несмотря на всю противоречивость и неустойчивость структурно-психологических и поведенческих характеристик, подросток владеет достаточным потенциалом для усвоения этих методов [Божович 1979]. Прежде чем обратиться к этим методам, рассмотрим ряд закономерностей головного мозга, формирования нашего сознания, нашего самонаучения.

Исследования в области нейробиологии, нейрофизиологии, нейропсихологии, эпигенетики доказали, что:

многократные репетиции конкретной мысли об определённом событии ведут к формированию устойчивых нейронных связей в головном мозге;

позитивное эмоциональное сопровождение этой мысли о желаемом событии, погружение в это состояние, ведёт к закреплению новых нейронных связей;

при глубоком сосредоточении внимания на какой – либо мысли или идее, мозг перестаёт различать внутренний мир наших мыслей от внешней физической реальности;

через репетиции определённого события наши мысли становятся такими «реальными» (мозг осознаёт их как самую настоящую реальность), что изменения в мозгу будут такими же, как если бы это событие уже произошло;

в мозгу формируется полноценная нейрофункциональная основа будущего (желаемого) события;

лобная доля головного мозга обладает способностью придавать мыслям ощущение реальности. Наш передний мозг может «убавлять» сигналы внешней среды и ничто не будет отвлекать разум от одной единственно нужной нам мысли;

когда мы научимся изменять мысленное содержание мозга, а затем целенаправленно погружаться в желаемую реальность, мозг будет опережать действительность;

регулярно прокручивая в голове более эффективные мысли и состояния, мы устанавливаем нейронное оборудование, которое приведёт нас к желаемому событию.

В результате подобных мысленных репетиций и практик визуализации префронтальные и лобные доли головного мозга:

активно извлекают информацию из других зон головного мозга (закоулков памяти), перерабатывают, обобщают её, обеспечивая нужный вектор активности человека для достижения желаемого события;

формируется информационная, мотивационная и операциональная основа реальной деятельности, ведущая к желаемому событию [Бернс 1986; Диспенза 2019; Ротенберг 2001].

Для того, чтобы понять диалектику формирования и динамику внутренней психической реальности и физического самоощущения, рассмотрим ещё одну закономерность:

зарождение и укоренение определённой мысли сопровождается выработкой нейронами таких химических веществ, как нейромедиаторы. Они обеспечивают такое взаимодействие между нейронами, которое ведёт к формированию устойчивых нейронных структур и цепочек;

нейромедиаторы и активность нейронных структур коры головного мозга (наши мысли) порождают активность гипоталамуса (среднего эмоционального мозга). При этом гипофизарная часть выделяет другие химические вещества – нейропептиды;

двигаясь в потоках крови нейропептиды активируют железы внутренней секреции, которые выделяют целую палитру химически активных веществ – гормонов.

Если нейромедиаторы – это химические вещества – посредники на уровне мозга и сознания, то нейропептиды связывают мозг и тело, что ведёт к тому, что мы испытываем чувства, равноценные нашим мыслям. Гормоны же, омывая клетки нашего организма, формируют наши ощущения на уровне тела.

Если одни и те же мысли повторяются из раза в раз, то формируется вышеупомянутая петля обратной связи: мысли – чувства – мысли. Тут важно подчеркнуть один существенный момент. Мысли изначально порождающие определённые чувства, затем подстраиваются под эти чувства, приобретая ту или иную степень устойчивости. Определённость этой петли обратной связи, её полярность в когнитивном и эмоционально – чувственном измерении

определяют состояние человека в данный момент, т.е. состояние его [Диспенза 2019; Ротенберг 2001].

Из всего вышеизложенного следует вывод о том, что, если регулярно погружаться в желаемые мысли, они будут порождать позитивные чувства, под которые эти мысли подстраиваются и укореняются. Тогда наступает такое состояние бытия, которое с неизбежностью порождает успешную поисковую активность, а следом и соответствующее желаемое событие. И если мы целенаправленно можем формировать петлю обратной связи, то мы же сможем определить такое её содержание как: высокая самооценка – возвышенные чувства – адекватно высокая самооценка – успешная поисковая активность.

О том, что подросток может рассматривать самооценку как результат собственной активности.

Что в этих целях он может овладеть методами мысленных репетиций, говорят следующие особенности его личности:

под влиянием достаточно хорошо развитого абстрактного мышления воображение подростка в форме фантазии обращено в своё внутреннее «Я»;

в качестве средств мышления подростком используются понятия, в форме которых для него доступны процедуры собственной интеллектуальной деятельности [Выготский 2010];

мышление в понятиях даёт основание для мысли о мысли, для рефлексии на содержании собственной мыслительной деятельности;

переживание несоответствия силы своих чувств и возможностей своего мышления, разрыв между «Я-реальным» и «Я-идеальным» [Абрамова 1998];

хотя неустойчивы и непоследовательны, но достаточно выражены рефлексия на себя, свой внутренний мир и развитие своей личности;

достаточно выражены переживания потребностей в самопреобразовании и самоутверждении;

такие психические новообразования как «чувство взрослости», «тенденция взрослости» мотивируют на более высокую самооценку [Кулагина 1978; Солодилова 2004];

подростковые увлечения – это внешкольная деятельность, которая фиксирует сознание на содержание своего «реального Я» и его развития;

ориентация на сверстников, интимно – личностное общение ориентируют на высокое ролевое притязание в группе [Выготский 1979], ищет признания в группе через самопреобразование.

Исходя из вышеизложенного нами была выдвинута гипотеза: хорошо мотивированные мысленные репетиции и практики когнитивно-эмоциональных визуализаций подростком могут существенно влиять на становление адекватно

высокой самооценки. Для подтверждения корректности данной гипотезы был проведен эксперимент на уровне пилотной пробы. В состав экспериментальной группы входили авторы как экспериментаторы, четверо учащихся седьмого класса как испытуемые, учителя проблемных для испытуемых предметов, и родители как экспертная группа (всего восемь человек).

Первая двухчасовая встреча была посвящена ознакомлению и усвоению подростками понятий самооценки, механизмов её формирования, сущностью и ролью мысленных репетиций и практик визуализации в развитии личности человека. Это занятие носило и мотивационный характер. Затем подростки были отправлены на осмысление полученной информации, определение своей готовности участвовать в эксперименте.

На второй двухчасовой встрече подростки с энтузиазмом подтвердили свою готовность участия в исследовании. Для каждого испытуемого были выбраны и обоснованы желаемые личностные характеристики как содержание самооценки. Эти характеристики звучали как утверждения типа «Я – дисциплинированный», «Я – общительный» и тому подобное. Испытуемые научились повторять по пять раз избранные утверждения, сидя перед зеркалом и «подтягивая» при этом положительные эмоции. Затем подростки овладели навыком визуализации в спокойном расслабленном состоянии, мысленно погружаясь в желаемые картины образа «Я» в течение десяти минут, испытывая при этом положительные эмоциональные переживания. На третьей двухчасовой встрече подростки составили индивидуальный график распорядка дня чёткий план выполнения тренингов и упражнений, уточнили содержание и значимость избранных для развития характеристик своей личности. Экспертная группа составила график наблюдения за поведением испытуемых. В конце этой встречи был дан старт упражнениям и тренингов.

Каждые пять дней с испытуемыми проводилась беседа – коррекция по содержанию и ходу выполняемых заданий, по поддержанию необходимого уровня их мотивации. Экспертная группа также по истечении пятидневного срока обобщала и обменивалась данными своих наблюдений. Целью данного исследования являлось формирование у подростков уверенности в себе в сфере общения со сверстниками и взрослыми, в учебной деятельности, в оценке своих физических и умственных способностей в ориентации на будущую взрослую жизнь. Следует отметить, что проблемные точки самооценки испытуемых, определялись методом групповой экспертной оценки. Речь идёт о пролонгированном наблюдении учителей, классного руководителя и родителей, обобщённые автором.

По окончании эксперимента была проведена групповая экспертная оценка динамики поведения испытуемых. Был также проведён опрос испытуемых, их субъективная самооценка, оценка полезности и значимости проведённого исследования.

Консолидированное мнение экспертной группы, наблюдение экспериментаторов, субъективный отчёт испытуемых о результатах эксперимента выразилось в следующих выводах.

1. Значимо стабилизировалась и улучшилась успеваемость по проблемным предметам.

2. Более регулярными стали проявления дисциплинированности и ответственности.

3. Более уверенным и продуктивным стало поведение испытуемых при работе у доски на уроках, при устных ответах перед аудиторией.

4. Отмечено стойкое повышение адекватности и уровня самооценки.

5. Все испытуемые проявили стойкое желание продолжать подобную деятельность для развития своей личности.

6. У испытуемых появилось желание транслировать опыт собственной деятельности по саморазвитию среди своих друзей и сверстников.

Таким образом, гипотеза исследования доказана и цель достигнута. Приведённая доказательная база подтверждает перспективность (да и необходимость) более масштабных и детализированных исследований на репрезентативной выборке.

Список источников и литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Москва : Издательский центр «Академия». 1998. 672 с.

2. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. Москва : Прогресс. 1986. 420 с.

3. Божович Л.И. Психологические особенности развития личности подростка. Москва : Знание, 1979. 40 с.

4. Библер В. С. Мышление как творчество (Введение в логику мысленного диалога). Москва : Политиздат, 1975. 398 с.

5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Под редакцией В.В. Давыдова. Москва : АСТ; Астрель, 2010. 672 с.

6. Выготский Л.С. Педология подростка (собрание сочинений). Том. 4. Москва : Педагогика, 1979. 432 с.

7. Диспенза Джо. Сила подсознания. Москва : ЭКСМО, 2019. 496 с.

8. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. Москва : Просвещение, 1979. 288 с.

9. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребёнка от рождения до 17 лет). Москва : Издательство УРАО, 1978. 175 с.
10. Немов Р. С. Психология. Кн. 2. Москва : Просвещение, Владос, 1995. 496 с.
11. Ротенберг В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. Москва : Центр гуманитарной литературы «РОН», 2001. 256 с.
12. Солодилова О.П. Возрастная психология (в вопросах и ответах). Учебное пособие. Москва : Проспект, 2004. 288 с.

References

1. Abramova, G. S. *Vozrastnaya psikhologiya* [Developmental psychology], Moscow, Akademiya Publ., 672 pp., *in Russian*.
2. Burns R. *Razvitie "Ya-kontseptsii" i vospitanie* [Development of the self-concept and education], Moscow, Progress Publ., 1998, 420 pp., *in Russian*.
3. Bozhovich, L. I. *Psikhologicheskie osobennosti razvitiya lichnosti podrostka* [Psychological characteristics of adolescent personality development]. Moscow, Znanie Publ., 1979, 40 pp., *in Russian*.
4. Bibler, V. S. *Myshlenie kak tvorchestvo (Vvedenie v logiku myslennogo dialoga)* [Thinking as creativity (Introduction to the logic of mental dialogue)], Moscow, Politizdat Publ., 1975, 398 pp., *in Russian*.
5. Vygotsky, L. S. *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Educational psychology] (V. V. Davydov, Ed.), Moscow, AST Publ.; Astrel Publ., 2010, 672 pp., *in Russian*.
6. Vygotsky, L. S. *Pedologiya podrostka (sobranie sochineniy), Tom 4* [Adolescent pedology (collected works), Volume 4], Moscow, Pedagogika Publ., 1979, 432 pp., *in Russian*.
7. Dispenza, J. *Sila podsoznaniya* [The power of the subconscious mind], Moscow, Eksmo Publ., 2019, 496 pp., *in Russian*.
8. Petrovsky, A. V. *Vozrastnaya i pedagogicheskaya psikhologiya*. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1979, 288 pp., *in Russian*.
9. Kulagina, I. Yu. *Vozrastnaya psikhologiya (razvitie rebyonka ot rozhdeniya do 17 let)* [Developmental psychology (child development from birth to age 17)], Moscow, URAO Publishing House, 1978, 175 pp., *in Russian*.
10. Nemov, R. S. *Psikhologiya (Kniga 2)* [Psychology (Book 2)], Moscow, Prosveshchenie Publ.; Vlados Publ., 1995, 496 pp.
11. Rotenberg, V. S. *Snovideniya, gipnoz i deyatel'nost' mozga* [Dreams, hypnosis and brain activity], Moscow, RON Publ., 2001, 256 pp.
12. Solodilova, O. P. *Vozrastnaya psikhologiya (v voprosakh i otvetakh): Uchebnoe posobie* [Developmental psychology (in questions and answers): A textbook], Moscow, Prospekt Publishing House, 2004, 288 pp.