

Авдеева Оксана Викторовна

канд. психол. наук, заведующий кафедрой

ОАНО ВО «Московский институт технологий и управления»

г. Москва

Хомчук Анастасия Станиславовна

студентка

АНО ВО «Институт международных экономических связей»

г. Москва

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ САМООЦЕНКИ У СТУДЕНТОВ: ВОЗМОЖНОСТИ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО МАСТЕР-КЛАССА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования устойчивой самооценки у студентов как основы психологического благополучия и профилактики внутриличностных и межличностных конфликтов. Авторы представляют опыт разработки и проведения мастер-класса «Твоя личная ценность: от слов к делу», реализованного в течение месячного исследования на базе Психологической службы ИМЭС. Раскрываются теоретические аспекты формирования самооценки в онтогенезе, ее структура и функции. Особое внимание уделяется описанию психологических техник, применяемых в работе: «Архитектура моей самооценности» и «Переводчик» для трансформации внутреннего критикующего диалога. В статье приводятся данные сравнительного анализа результатов входной и итоговой диагностики по шкале самоуважения М. Розенберга, демонстрирующие положительную динамику у 30 участников. Делается вывод об эффективности превентивного, практико-ориентированного подхода в укреплении личностных ресурсов студентов.*

***Ключевые слова:** самооценка, психологическая профилактика, внутренний критик, техника «Переводчик», Я-концепция.*

Проблема самооценки в юношеском возрасте является одной из ключевых в психологии развития и образования. Согласно «Большому психологическому

словарю» под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, самооценка (англ. self-esteem) – это «ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [1, с. 78]. Она рассматривается как центральный компонент Я-концепции, формирующейся в процессе социализации и интернализации оценок значимых взрослых.

В психологической науке принято выделять различные виды самооценки: общую и частную, адекватную и неадекватную (завышенную или заниженную), стабильную и динамическую. Однако современные исследователи, такие как Б.М. Литвак, предлагают рассматривать самооценку не столько в статике уровней, сколько в динамике устойчивости. Устойчивая самооценка характеризуется тем, что ее обладатель сохраняет базовое ощущение «со мной всё в порядке» независимо от внешних обстоятельств и мнений окружающих [2].

Студенческий возраст характеризуется высокой интенсивностью учебной нагрузки, необходимостью социальной и профессиональной адаптации, что делает людей особенно уязвимыми к колебаниям самооценки, проявлениям синдрома самозванца и эмоциональному выгоранию. Низкая самооценка и неуверенность в себе часто становятся глубинными причинами деструктивных межличностных конфликтов, трудностей в выстраивании личных границ и снижения общей продуктивности. В этой связи особую актуальность приобретает разработка и внедрение превентивных, практико-ориентированных программ, направленных на укрепление личностного ресурса студентов [3].

Теоретические основы исследования. Формирование самооценки берет начало в детстве под влиянием значимых взрослых, однако этот процесс продолжается на протяжении всей жизни. В.Ф. Сафин и И.Н. Нурлыгаянов в своем исследовании подчеркивают, что самоопределение личности и ее самооценка находятся в неразрывной связи с такими феноменами, как самосознание, самопринятие, саморегуляция и самореализация [4]. Авторы предлагают уровневую модель механизмов самоопределения личности, где самооценка выполняет функцию внутреннего регулятора поведения.

В русле когнитивно-поведенческого подхода, составившего методологическую основу нашего мастер-класса, самооценка рассматривается не как статичная и неизменная характеристика личности, а как динамический навык, поддающийся целенаправленному развитию. Ключевой для понимания стала формула устойчивости: «Я могу» (уверенность в силах) + «Я достоин» (ценность себя) [5].

Важно отметить, что для диагностики самооценки в мировой практике наиболее широко используется «Шкала самоуважения Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), разработанная в 1965 г. Моррисом Розенбергом. Этот опросник является самым распространенным инструментом изучения самооценки в мире, адаптированным для более чем 30 языков [6]. Современные исследования подтверждают его валидность и надежность, в том числе в русскоязычных адаптациях.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в период прохождения производственной практики на базе Психологической службы Института Международных Экономических Связей (ИМЭС) с 19 января по 14 февраля 2026 года. В течение месяца велась подготовка, адаптация диагностического инструментария и разработка структуры мастер-класса с учетом специфики студенческой аудитории. Кульминацией работы стало итоговое занятие, состоявшееся 12.02.2026 г., в котором приняли участие 30 студентов первого курса.

На диагностическом этапе для объективной оценки динамики использовалась шкала самоуважения М. Розенберга, валидный и надежный инструмент, адаптированный для русскоязычной выборки. Тестирование проводилось анонимно в начале и в конце занятия, что позволило зафиксировать изменения, произошедшие за время участия в программе.

Структура и содержание мастер-класса. Итоговое занятие, длительностью 75 минут, включало в себя несколько взаимосвязанных этапов, каждый из которых решал конкретные психологические задачи.

1. *Когнитивная задача:* в ходе интерактивной мини-лекции участникам было предложено современное понимание самооценки как динамического

конструкта, который ситуативно колеблется в разных сферах жизни. Важным акцентом стало представление о самооценке как о навыке, который можно «прокачать», подобно мышце.

2. *Ресурсная задача*: практикум №1 «Архитектура моей самооценности» был направлен на визуализацию и структурирование внутренних ресурсов. Участникам предлагалось создать личный «герб», состоящий из четырех опорных колонн: «Мои победы», «Мои таланты», «Мои ценности» и «Моя поддержка». Данное упражнение позволяет перевести разрозненные представления о себе в системную, осознаваемую структуру, служащую опорой в стрессовых ситуациях.

3. *Трансформационная задача*: ключевым элементом мастер-класса стал Практикум №2 – техника «Переводчик». Данная техника, основанная на принципах когнитивной реструктуризации, учит участников выявлять и трансформировать деструктивные мысли внутреннего критика. Схема работы включала: а) фиксацию критической мысли на «красном» стикере (например, «Я провалил экзамен, я ни на что не способен»); б) совместный «перевод» этой мысли на язык фактов и роста на «зеленом» стикере («Я не сдал этот конкретный экзамен. Я вижу, какие темы нужно проработать. У меня есть план подготовки к пере сдаче»). Это позволяет отделить факты от эмоциональных оценок и сформировать более адаптивный внутренний диалог.

4. *Социально-психологическая задача*: заключительный ритуал «Подарок от группы» (написание позитивных качеств на листах друг друга) был направлен на создание безопасной поддерживающей среды и получение участниками внешней позитивной валидации.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов входного и итогового тестирования (Рис. 1) выявил положительную динамику в группе участников. Если на начальном этапе у большинства респондентов преобладали средние показатели с тенденцией к заниженной самооценке (12 человек с низким уровнем самоуважения и 18 со средним), то после участия в мастер-классе произошли следующие качественные изменения.

1. *Снижение уровня самокритики:* участники реже соглашались с абсолютными негативными утверждениями (например, «Я чувствую, что я не слишком чего-то стоящий»). Показатели сместились в сторону более сбалансированных ответов «иногда» и «редко».

2. *Рост самопринятия:* увеличилось количество положительных ответов на утверждения, связанные с самооценностью («В целом, я удовлетворен(а) собой»). Четверо участников продемонстрировали высокий уровень самоуважения по итогам занятия.

3. *Повышение внутренней согласованности:* итоговые ответы стали более сбалансированными, что свидетельствует о более осознанном и менее противоречивом отношении к себе после проделанной работы по структурированию своих качеств и достижений.

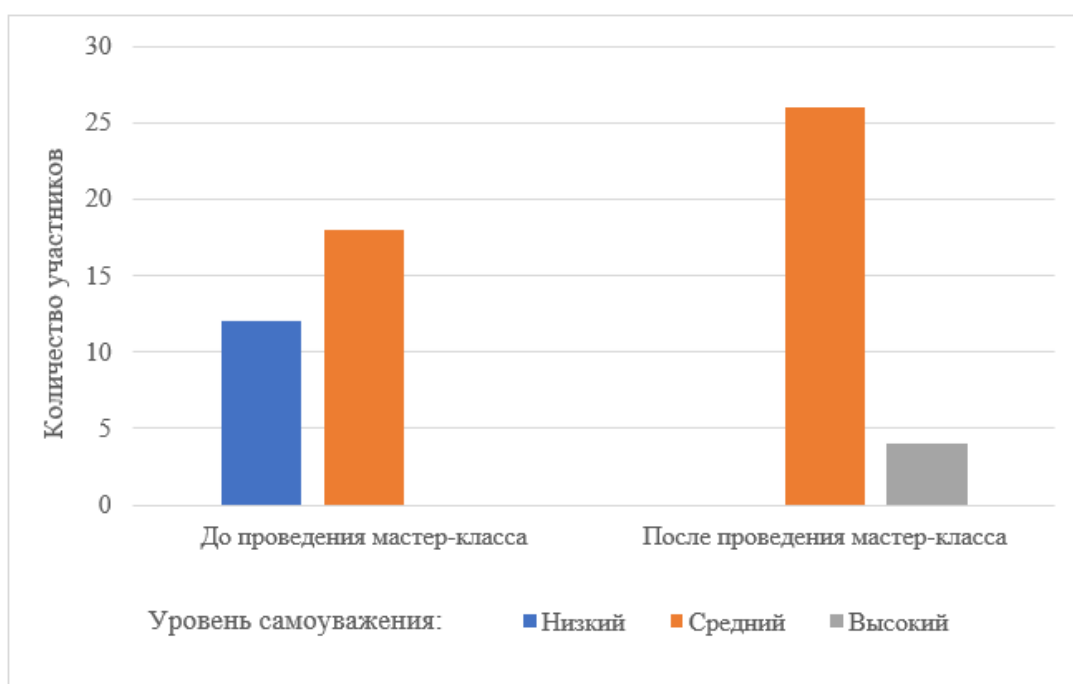


Рис. 1. Сравнительный анализ результатов входного и итогового тестирования по шкале самоуважения М. Розенберга (результаты до: низкий уровень самоуважения – 12 человек, средний уровень самоуважения – 18 человек; результаты после: высокий уровень самоуважения – 4 человек, средний уровень самоуважения – 26 человек)

Данные изменения, хотя и требуют дальнейшего изучения для подтверждения долгосрочной устойчивости, качественно демонстрируют эффект «перефокусировки» внимания участников со своих недостатков на сильные стороны и ресурсы, что являлось одной из ключевых целей. Качественный анализ обратной связи от участников также подтверждает субъективную значимость полученного опыта: студенты отмечали теплую атмосферу, практическую пользу техник и появление «ощущения внутреннего подъема и вдохновения».

Проведенное в течение месяца исследование и итоговый мастер-класс позволяют сделать следующие выводы.

1. Самооценка является навыком, который можно целенаправленно развивать в процессе специально организованной практической работы. Ее формирование обусловлено как онтогенетическими факторами, так и актуальным социальным контекстом развития личности [3].

2. Практико-ориентированный формат, сочетающий диагностику, информирование и отработку конкретных техник («Архитектура моей самооценности», «Переводчик»), является эффективным инструментом формирования устойчивой самооценки у студентов.

3. Полученные данные подтверждают, что целенаправленная работа с самооценкой и когнитивными искажениями выступает высокоэффективной первичной профилактикой внутриличностных и межличностных конфликтов, способствуя формированию психологически устойчивой личности.

4. Использование валидного диагностического инструментария (шкалы самоуважения М. Розенберга) позволяет объективно фиксировать позитивную динамику даже в рамках краткосрочных психолого-педагогических интервенций.

5. Перспективой дальнейших исследований является изучение долгосрочных эффектов применения описанных техник (отсроченная диагностика через 3–6 месяцев) и их адаптация для различных категорий обучающихся, а также исследование взаимосвязи самооценки с другими свойствами личности, такими как саморазвитие и самоотношение [6].

Список литературы

1. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с. EDN TDNOGT
2. Литвак Б.М. Семь шагов к стабильной самооценке / Б.М. Литвак. – М.: АСТ, 2022. – 288 с.
3. Сафин В.Ф. Психология самоопределения и самооценки личности / В.Ф. Сафин, И.Н. Нурлыгаянов. – Уфа: Вагант, 2008. – 188 с. EDN QXVATF
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
5. Шталь С. Ты можешь полюбить себя: принять свои слабости, чтобы обрести уверенность в себе / С. Шталь; пер. с нем. Н.И. Христофоровой. – М.: Эксмо, 2024. – 352 с.
6. Шейнов В.П. Сокращенная версия опросника для изучения самоуважения: надежность, валидность, факторная структура / В.П. Шейнов, А.С. Девичин // Социальная и экономическая психология. – 2024. – Т. 9. №2. – С. 26–45. DOI 10.38098/ipran.sep_2024_34_2_02. EDN UNLDJJ