http://ma123.ru **ЦИТИСЭ** № 1 (47) 2026 **ISSN** 2409-7616

©А.В. Сальникова, Р.З. Хизбуллина, Р.Т. Сираева, Л.А. Зарипова, Э.Ш. Якупова

Научная статья
УДК 372.891

РОЛЬ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА В БУДУЩИХ ДОСТИЖЕНИЯХ ЕГО ЖИЗНИ

А.В. Сальникова, Р.З. Хизбуллина, Р.Т. Сираева, Л.А. Зарипова, Э.Ш. Якупова

Сальникова Агата Вячеславовна,
студент, Институт природы и человека, Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия.
agataprostoagata@gmail.com

Хизбуллина Резеда Зиязетдиновна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры геодезии, картографии и географических информационных систем, Институт природы и человека, Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия.
hizbullina@yandex.ru

Сираева Райля Талгатовна,
кандидат филологических наук, доцент кафедры сопоставительного языкознания и экскурсоведения факультета башкирской филологии, востоковедения и журналистики, Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия.
malikmatroskin@yandex.ru

Зарипова Лилия Ауфасовна,
кандидат географических наук, доцент кафедры геодезии, картографии и географических информационных систем, Институт природы и человека, Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия.
la30-6@mail.ru

Якупова Эльвина Шамилевна,
студент, Институт природы и человека, Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия.
jakupovaelia3572@yandex.ru

Аннотация. *Подростковый возраст — это не просто период активного физического взросления, но и период становления личности. В эти годы закладывается фундамент самооценки — того внутреннего компаса, который будет направлять человека во взрослой жизни. Формирование адекватной самооценки у подростков является ключевым аспектом*

их психологического развития, влияющим на успешность социализации, академические достижения и эмоциональное благополучие. Ключевыми составляющими адекватной самооценки являются: уверенность в себе, реалистичность, стабильность, адаптивность, направленность на развитие. В современном мире, где культура и технологии стремительно меняются, отношения между родителями и подростками играют ключевую роль в формировании у подростков здоровой и позитивной самооценки. Школа же играет двоякую роль в жизни подростков, выступая одновременно как место развития и как источник испытаний. Под влиянием множества факторов — от семьи и взаимоотношений со сверстниками до цифровой среды — у подростка формируется представление о себе: «достаточно ли я хорош?», «что во мне ценного?», «каково мое место в мире?». Поиск ответов на эти вопросы часто сопровождается неуверенностью, перепадами настроения и потребностью в одобрении. В этой статье рассмотрено, как именно складывается самооценка в переломный период, какие риски подстерегают подростка, как формируется самооценка у мальчиков и девочек и как сформировать адекватную самооценку в этот непростой период. Будучи продуктом целенаправленного развития, она поддается коррекции на протяжении всей жизни, что открывает возможности для непрерывного личностного роста.

Ключевые слова: *психология, самооценка, подросток, подростковый возраст, психология развития.*

Библиографическая ссылка: *Сальникова А.В., Хизбуллина Р.З., Сираева Р.Т., Зарипова Л.А., Якупова Э.Ш. Роль адекватной самооценки подростка в будущих достижениях его жизни // ЦИТИСЭ. 2026. № 1. С. 20-29.*

Research Full Article
UDC 372.891

THE ROLE OF ADEQUATE SELF-ESTEEM OF A TEENAGER IN THE FUTURE ACHIEVEMENTS OF HIS LIFE

A.V. Sal'nikova, R.Z. Hizbullina, R.T. Siraeva, L.A. Zaripova, E. Sh. Yakupova

Agata V. Sal'nikova,
Student, Institute of Nature and Man, Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russian Federation.
agataprostoagata@gmail.com

Rezeda Z. Hizbullina,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Geodesy, Cartography and Geographical Information Systems of the Institute of Nature and Man, Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russian Federation.
hizbullina@yandex.ru

Rajlya T. Siraeva,
Candidate of Philology, Associate Professor of the Department of Comparative Linguistics and Tour Guide Studies at the Faculty of Bashkir Philology, Oriental Studies, and Journalism, Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russian Federation.
malikmatroskin@yandex.ru

Liliya A. Zaripova,
Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor of the Department of Geodesy, Cartography and Geographical Information Systems of the Institute of Nature and Man, Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russian Federation.
la30-6@mail.ru

Elvina Sh. Yakupova,
Student, Institute of Nature and Man, Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russian Federation.
jakupovaelia3572@yandex.ru

Abstract. *Adolescence is not just a period of active physical maturation, but also a period of personal development. During these years, the foundation of self-esteem is laid, which serves as an internal compass that guides individuals throughout their adult lives. The development of adequate self-esteem in adolescents is a crucial aspect of their psychological growth, influencing their socialization, academic achievements, and emotional well-being. The key components of adequate self-esteem include self-confidence, realism, stability, adaptability, and a focus on personal growth. In today's rapidly changing world, where culture and technology are constantly evolving, the relationship between parents and teenagers plays a crucial role in shaping their healthy and positive self-esteem. Schools, on the other hand, have a dual role in teenagers' lives, serving as both a place of development and a source of challenges. Under the influence of a variety of factors, from family and peer relationships to the digital environment, a teenager forms an idea of themselves: "Am I good enough?", "What is valuable in me?", "What is my place in the world?". The search for answers to these questions is often accompanied by uncertainty, mood swings, and a need for approval. This article explores how self-esteem develops during a critical period, the risks that teenagers face, how self-esteem is formed in boys and girls, and how to develop an appropriate self-esteem during this challenging time. As a product of purposeful development, it can be adjusted throughout life, providing opportunities for continuous personal growth.*

Keywords: *psychology, self-esteem, teenager, adolescence, developmental psychology.*

For citation: *Sal'nikova A.V., Khizbullina R.Z., Siraeva R.T., Zaripova L.A., Yakupova E.Sh. The role of adequate self-esteem of a teenager in the future achievements of his life. CITISE, 1,* 20-29. (In Russian).

Что такое самооценка и как она формируется? Самооценка — это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств, своего места в мире. Она определяет, как мы воспринимаем себя и как действуем в соответствии с этим, на что решаемся, а чего избегаем.

То есть самооценка — важнейший регулятор нашего поведения. Формирование самооценки в подростковом возрасте — это сложный процесс, находящийся на стыке нейробиологии, психологии развития и социальных отношений. Современные исследования показывают, что этот процесс обусловлен несколькими взаимосвязанными факторами. Согласно работам Дэниела Сигела и Лоуренса Стейнберга, мозг подростка проходит этап масштабной перестройки. Лимбическая система, отвечающая за эмоции и вознаграждение, развивается быстрее префронтальной коры, которая регулирует самоконтроль и оценку рисков. Этот дисбаланс объясняет характерные для подросткового возраста особенности: повышенную эмоциональную реактивность; интенсивную реакцию на социальное отвержение; склонность к импульсивным поступкам в поиске одобрения. Центральная задача подросткового возраста – становление личной идентичности. Это включает в себя осознание своей уникальности и отличий от других, а также формирование базового самопринятия, даже при наличии внутренних несовершенств. В этот период происходит существенная перестройка личности, переход от детских паттернов поведения к более зрелым моделям, сопровождающийся смещением эмоциональной привязанности от родительской фигуры на группы сверстников. Развитие идентичности является результатом непрерывного и динамического взаимодействия с внешней средой и самим собой, обусловленного потребностью в принадлежности к социальной группе и стремлением к формированию позитивной самооценки и групповой идентичности. Самооценка подростков во многом зависит от того, насколько они ценят себя и чувствуют удовлетворение от успехов в школе и семье. Высокая самооценка формируется, когда подростки принимают себя, чувствуют себя на своем месте и видят свои достижения в важных сферах жизни. Подростковый возраст – это время значительных перемен (физических, учебных, семейных и социальных), поэтому эмоциональная устойчивость очень важна. Позитивное самовосприятие помогает подросткам успешно справляться с трудностями, избегать опасностей и делает этот период жизни развивающим. Напротив, низкая самооценка и негативное представление о себе затрудняют преодоление проблем. Самооценка выступает как предсказатель и следствие. Низкая самооценка повышает риск эмоциональных и поведенческих проблем, а также связана с рискованным поведением, неуспеваемостью и социальной изоляцией.

В современном мире, где культура и технологии стремительно меняются, отношения между родителями и подростками играют ключевую роль в формировании у подростков здоровой и позитивной самооценки. Как влияет семья на формирование самооценки подростков? Эта тема важна не только для психологов и исследователей, но и для педагогов, а также для родителей, стремящихся воспитывать своих детей. Понимание психологических особенностей подросткового возраста позволяет разрабатывать более эффективные методы воспитания и поддержки нового поколения.

Самооценка подростка играет ключевую роль в его эмоциональном благополучии и способности успешно встраиваться в общество. Когда у подростка сформирована здоровая самооценка, ему легче преодолевать жизненные невзгоды, справляться с негативными переживаниями и обретать уверенность в себе. Поэтому изучение того, как отношения с родителями влияют на формирование этой самооценки, представляет большую практическую ценность для родителей и учителей.

Семья – это первая социальная среда, где ребенок усваивает правила и модели поведения. В ней есть своя структура, и именно здесь он находит образцы для подражания и учится понимать, как его действия воспринимаются окружающими. Не имея жизненного опыта, ребенок не может самостоятельно оценить ни свое поведение, ни черты характера других. Современные исследователи, учителя и психологи сходятся во мнении, что все качества ребенка, как положительные, так и отрицательные, закладываются в раннем возрасте. Эти сформированные в детстве личностные черты, духовные и нравственные

ценности, а также моральные установки сопровождают человека на протяжении всей его жизни.

Далее рассмотрим влияние школы на формирование самооценки подростков. Современное образование ставит целью не только академические достижения, но и всестороннее развитие личности ученика, в том числе формирование здоровой самооценки. Учитывая, что подростки особенно восприимчивы к мнению авторитетных взрослых и сверстников, а также склонны к эмоциональной нестабильности, изучение методов педагогической поддержки в процессе становления самооценки становится особенно важным. Школа играет двоякую роль в жизни подростков, выступая одновременно как место развития и как источник испытаний. С одной стороны, она предоставляет необходимую структуру, возможности для личностного роста и формирует чувство принадлежности к коллективу. С другой стороны, школа может стать ареной для сильного давления, жесткой конкуренции и эмоциональных потрясений. Осознание этой двойственности крайне важно для понимания того, как школа влияет на психологическое состояние подростков.

Школа является ключевым пространством, где подростки учатся строить дружеские отношения, осваивают социальные навыки и развивают способность к сопереживанию. Позитивное общение со сверстниками способствует укреплению самооценки и обеспечивает необходимую эмоциональную поддержку. Успехи в учебе, в свою очередь, порождают чувство достижения и уверенности, мотивируя подростков ставить перед собой цели и добиваться их. Участие в спортивных секциях, творческих кружках и клубах позволяет подросткам исследовать свои интересы, повышать свою стрессоустойчивость и формировать собственную идентичность. Учителя и школьные психологи могут служить примером для подражания и наставниками, помогая подросткам справляться с трудностями и принимать взвешенные решения.

Но, с другой стороны, высокие ожидания со стороны родителей, учителей и сверстников могут стать причиной стресса, тревожности и эмоционального выгорания. Не стоит забывать и о постоянном пребывании подростка в социуме, зачастую в окружении сверстников. Негативное взаимодействие с ровесниками, такое как буллинг или социальное исключение, может нанести серьезный ущерб самооценке и психическому здоровью подростка. Недостаток эмоциональной или академической поддержки со стороны педагогов и родителей может привести к ощущению изоляции и подавленности у подростков. Постоянное сравнение себя с другими сверстниками нередко порождает чувство собственной неполноценности и снижает самооценку.

Адекватная самооценка может послужить хорошим фундаментом для будущих достижений в жизни. Человек способный к объективному оцениванию своих способностей, лучше справляется не только с базовыми вещами, такими как: образование, работа и социализация, но и эффективнее, одновременно становясь устойчивее, с внутренними переживаниями, страхами, тревогами, стрессом. Такой человек чаще всего четко осознает, границы своих реальных возможностей, формирует достижимые цели и постепенно реализует их, в критических ситуациях, сохраняет самообладание, старается найти опору в своих сильных качествах, а также не боится просить помощи, когда это необходимо.

Сформированная адекватная самооценка является ключом к построению полноценной жизни, в разных ситуациях и при любых обстоятельствах. И самое замечательное — что данное качество может развиваться, особенно эффективно в подростковый период. Отметим также, что значительная часть взрослого поколения хотела бы иметь «здоровую самооценку» в начале своей самостоятельной жизни, что помогло бы избежать многих трудностей. Однако, даже если в юности не удалось сформировать здоровую самооценку, ее коррекция возможна в любом возрасте.

И все же многие могут задаться вопросом - «что может дать нам здоровая самооценка?». Оптимальный уровень самооценки способствует увеличению, нашей с вами, выносливости, крепости в условиях стресса и усилению позитивных эмоций в благоприятные периоды. Уверенность в своих силах, самоуважение, гармония как в отношениях с окружающими, так и с самим собой, принятие своих слабых и сильных сторон, стрессоустойчивость — все это мы получаем, при хорошо развитой самооценке.

Однако, нужно отметить, не стоит путать адекватную самооценку с высокомерием, самовлюбленностью и признаками нарциссизма. К большему сожалению, в нынешний период времени, многие люди не совсем корректно понимают значение понятия «здоровая самооценка» и сильно искажают его, что приводит к не самым лучшим последствиям. Рассматривая данный момент, мы должны понимать, что несмотря на «внешнее» сходство понятий, выражающихся в позитивном самовосприятии, они имеют совершенно разную природу и мотивы. Здоровая самооценка, как и говорилось ранее, основывается на самопринятии и стремлении к сотрудничеству, в то время как самовлюбленность, связана с потребностью доминирования и восхищения в глазах окружающих.

Для более глубокого понимания понятия адекватной самооценки, рассмотрим основы и ключевые составляющие (табл.1).

Таблица 1

Основы и ключевые составляющие адекватной самооценки

Составляющие адекватной самооценки	**Форма выражения**
Уверенность в себе	Убежденность в наличии собственных ресурсов для достижения поставленных целей, сопровождающаяся свободным выражением своих мыслей, чувств и потребностей
Реалистичность	Способность к объективной оценке собственных компетенций и областей развития, а также к адекватному восприятию критики
Стабильность	Формирование непротиворечивого отношения к самому себе, которое не будет зависеть от внешней среды, и интерпретация неудач в качестве потенциала для личностного роста
Адаптивность	Гибкость самооценки, проявляющаяся в способности к психологической адаптации в условиях изменчивости и поддержании внутреннего равновесия
Направленность на развитие	Мотивация к персональному росту и движению в желаемом направлении, с опорой на собственные уверенности

Следует подчеркнуть, что несмотря на понимание самого понятия мы не можем выстроить четкий план для формирования здоровой самооценки, так как каждый человек уникален и к каждому нужен индивидуальный подход. Мы провели анонимное тестирование среди студентов географической части Института природы и человека Уфимского университета науки и технологий (УУНиТ) (рис.), в этом нам помог тест самооценки по шкале Розенберга, включающий в себя всего 10 вопросов. Данный тест имеет ряд существенных преимуществ таких как: простота, скорость, надежность и универсальность, он оценивается в бальной системе, от 0 до 30 баллов, где от 0 до 14 низкая самооценка, 15-24 средняя, а 25-30 высокая. Структура теста представлена в таблице 2.

Таблица 2

Тест на определение самооценки по шкале Розенберга

Вопросы теста	**Варианты ответов**
1. В целом я доволен собой:	- категорически не согласен; - не согласен; - согласен; - полностью согласен.
2. Временами мне кажется, что я не совсем хорош.	
3. Думаю, у меня есть ряд достоинств.	
4. Многие вещи я способен делать не хуже большинства других людей.	
5. Мне кажется, что мне нечем гордиться.	
6. Иногда я чувствую себя бесполезным.	
7. Я считаю себя достойным и равным другим человеком.	
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.	
9. По большому счету я считаю себя неудачником.	
10. Я хорошо отношусь к себе.	

По результатам проведенного исследования и изучения результатов, мы смогли установить, что большинство (около 70%) студентов имеют среднюю самооценку, что в целом не плохо, это говорит о том, что ребята уверены в своих силах, однако склонны к сомнениям. В меньшинстве оказались студенты с высокой самооценкой, они уверены в себе и высоко оценивают свои заслуги, всего 10%. А показатель студентов с низкой самооценкой составил примерно 20% несмотря на то, что это сравнительно небольшой процент от общего количества, данные момент удручает, такие люди чаще всего склонны к ненависти и нелюбви к самому себе, боятся ошибок, что может сказать крайне негативно на их будущем, но далее мы постараемся рассмотреть, более-менее, принятые шаги и планы к достижению адекватной самооценки. К примеру:

Шаг 1: Осознание и принятие себя

Мы не можем изменить то, чего не осознаем, стоит изучить свои:

1. Сильные стороны: Составить список того, что у вас хорошо получается (даже мелочи: вкусно готовить, выслушивать друга, быть пунктуальным).

2. Зоны роста: Признать свои слабые стороны, но не как приговор, а как области для развития. "Я не очень организован" вместо "Я бестолковый".

3. Ценности и убеждения: Понять, что для вас действительно важно. Ваши действия соответствуют вашим ценностям? Какие у вас есть глубинные убеждения о себе? ("Я не достоин любви", "Меня не за что уважать").

4. Самосострадание: Относитесь к себе так же, как к лучшему другу, который ошибся. Вы бы стали его унижать и называть неудачником? Нет. Вы бы поддержали его. Говорите себе: "Да, я ошибся. Это неприятно, но так бывает. Что я могу из этого извлечь?".

Шаг 2: Изменение внутреннего диалога

Главный враг здоровой самооценки — наш внутренний критик. Попробуйте поймать своего внутреннего критика. Начните замечать, когда вы себя ругаете. "Опять я все провалил", "Я выгляжу ужасно", "Я сказала какую-то глупость". Оспорьте его. Задайте вопросы:

"Что бы я сказала другу в такой ситуации?"

"Какие есть доказательства, что это НЕ так?"

Замените критику на поддерживающий диалог. Превратите "Я неудачник" в "Эта попытка не увенчалась успехом, но я получил ценный опыт". Используйте язык, основанный на фактах, а не на эмоциях.

Шаг 3: Действие и компетентность

Самооценка подпитывается реальными достижениями и преодолением трудностей.

1. Ставьте реалистичные цели. Не "стать миллионером за месяц", а "пройти курс по финансовой грамотности" или "отправить резюме в 10 компаний". Маленькие, но конкретные шаги.

2. Выходите из зоны комфорта. Делайте то, что немного пугает. Публичное выступление, новый кружок, знакомство. Каждый такой шаг — это кирпичик в фундамент вашей уверенности.

3. Фокусируйтесь на усилиях, а не только на результате. Хвалите себя не только за "пятерку", но и за то, что усердно готовился. Цените процесс, а не только исход.

4. Развивайте навыки. Чем больше вы умеете в разных сферах жизни (работа, хобби, быт), тем больше у вас оснований себя уважать.

Шаг 4: Здоровые границы и окружение

Ваша самооценка не может быть стабильной в токсичной среде.

1. Научитесь говорить "нет". Делайте это не из злости, а из заботы о своем времени и ресурсах. Вы имеете право отказывать, это нормально, мы не должны испытывать за это вину.

2. Ограничьте общение с "энергетическими вампирами". Это люди, которые постоянно вас критикуют, унижают, обесценивают ваши успехи. Дистанцируйтесь от них.

3. Окружите себя поддерживающими людьми. Ищите тех, кто видит в вас хорошее, конструктивно указывает на ошибки и радуется вашим успехам.

Шаг 5: Забота о себе

1. Физическое здоровье: Регулярный сон, сбалансированное питание, физическая активность. Когда вы чувствуете себя хорошо физически, это напрямую влияет на психическое состояние.

2. Личные границы: Выделяйте время на отдых и хобби.

3. Эмоциональная гигиена: Позволяйте себе чувствовать все эмоции, не подавляйте их. Ищите здоровые способы выражения гнева, печали.

Чего стоит избегать:

1. Сравнение себя с другими. Вы сравниваете свои "закулисные" трудности с "отредактированной" версией жизни других людей (особенно в социальных сетях). Сравнивайте себя только с собой вчерашним.

2. Перфекционизм. Стремление к идеалу парализует и ведет к прокрастинации. "Лучше сделать хорошо, чем идеально".

3. Поиск одобрения извне. Если ваша самооценка зависит от лайков и похвал, она будет нестабильной, как лист на ветру. Стремитесь к внутреннему одобрению: "Я доволен тем, как я поступил".

Рисунок - Проведение анкетирования среди студентов УУНиТ

Таким образом, адекватная самооценка представляет собой комплексную и динамическую модель, выступающую фундаментом для психологического благополучия и личностной эффективности индивида. Она не только повышает успешность в ключевых сферах жизнедеятельности, но и обеспечивает повышенную резильентность к стрессу и внутренним конфликтам, способствуя конструктивному целеполаганию и адаптации в кризисных ситуациях. Важно подчеркнуть, что здоровая самооценка, базирующаяся на самопринятии и реалистичного анализа собственных эмоций и чувств, имеет принципиальные отличия от искаженных форм понятия самовосприятия, таких как нарциссизм. Будучи продуктом целенаправленного развития, она поддается коррекции на протяжении всей жизни, что открывает возможности для непрерывного личностного роста.

Список источников:

1. Акбаева А.М.А., Койчуева Ф.Х. Роль детско-родительских отношений на уровень сформированности самостоятельности в подростковом возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 2. С. 8. URL: https://www.elibrary.ru/grtswa
2. Беленкова Л.Ю., Негуляев И.Н. Доверие подростков к себе и другим как социально-психологическая проблема // Научные исследования XXI века. 2020. № 3(5). С. 323-327. URL: https://www.elibrary.ru/vlaiqr
3. Берман Н.Д. Самоэффективность и мотивация в структуре саморегуляции студентов // ЦИТИСЭ. 2025. № 2. С. 326-336. URL: https://www.elibrary.ru/xwmwtn
4. Бирюкова Ю.Н. Методологические основания формирования резильентности обучающихся // ЦИТИСЭ. 2025. № 3. С. 534-543. URL: https://www.elibrary.ru/wyzsvb
5. Жбанова В. Д. Специфика формирования самооценки в подростковом возрасте // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. 2024. № 1. С. 321-326. URL: https://elibrary.ru/fajffp
6. Джиоева О.Ф. Проблема затрудненного общения подростков и условия его преодоления // ЦИТИСЭ. 2023. № 4. С. 497-507. DOI: 10.15350/2409-7616.2023.4.46
7. Дятлова Л.А. Влияние школы как социума на формирование самооценки у девушек-подростков // Национальное здоровье. 2024. № 2. С. 52-57. URL: https://elibrary.ru/nnescy
8. Котова Е.В., Титова О.И. Гендерные различия психологических защит в юношеском возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 3. URL: https://elibrary.ru/tqctre
9. Львова С.В. Подросток, стратегии поведения в конфликте и эмоциональный интеллект. ЦИТИСЭ. 2025. № 3. С. 237-249. URL: https://elibrary.ru/tarcej
10. Львова С.В. Школьная тревожность и страхи современных подростков // ЦИТИСЭ. 2025. № 1(43). С. 640-651. URL: https://elibrary.ru/ikikiy
11. Миннахметова Л.Т., Дигуева О.Г., Агеев У.П. Педагогические условия формирования адекватной самооценки подростков в процессе учебной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 81-2. С. 446-449. URL: https://elibrary.ru/hwnipu
12. Мисбахов А.А., Шувалова Н.В., Московский А.В. Основные характеристики динамики развития самооценки в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-1. С. 279-282. URL: https://elibrary.ru/otraei

13. Смахтина Т.А., Кубекова А.С. Взаимосвязь стилей семейного воспитания и самооценки в подростковом возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 4. С. 50. URL: https://elibrary.ru/ssmpjj

14. Токарева Е.К., Каратеев О.В. Уровень самооценки и застенчивости подростков // Интернаука. 2023. № 22-3(292). С. 22-24. URL: https://elibrary.ru/anbnyj

15. Черемисина А.А. Роль самооценки в процессе формирования личности обучающегося // Педагогический вестник. 2024. № 34. С. 49-51. URL: https://elibrary.ru/wzeksw

References:

1. Akbaeva, A. M. A., & Koichueva, F. H. (2020). The role of child-parent relations on the level of independence formation in adolescence. *Mir Nauki. Pedagogy and Psychology*, *8*(2), 8. https://www.elibrary.ru/grtswa

2. Belenkova, L. Y., & Negulyaev, I. N. (2020). Teenagers' trust in themselves and others as a socio-psychological problem. *Scientific Research of the XXI Century*, (3), 323–327. https://www.elibrary.ru/vlaiqr

3. Berman, N. D. (2025). Self-efficacy and motivation in the structure of students' self-regulation. *CITISE*, (2), 326–336. https://www.elibrary.ru/xwmwtn

4. Biryukova, Y. N. (2025). Methodological foundations of the formation of student resistance. *CITISE*, (3), 534–543. https://www.elibrary.ru/wyzsvb

5. Zhbanova, V. D. (2024). The specifics of self-esteem formation in adolescence. *Intellectual Resources for Regional Development*, (1), 321–326. https://elibrary.ru/fajffp

6. Dzhioeva, O. F. (2023). The problem of difficult communication among adolescents and the conditions for overcoming it. *CITISE*, (4), 497–507. doi.org

7. Dyatlova, L. A. (2024). The influence of school as a society on the formation of self-esteem in adolescent girls. *National Health*, (2), 52–57. https://elibrary.ru/nnescy

8. Kotova, E. V., & Titova, O. I. (2022). Gender differences in psychological defenses in adolescence. *Mir Nauki. Pedagogy and Psychology*, *10*(3). https://elibrary.ru/tqctre

9. Lvova, S. V. (2025). Teenager, strategies of behavior in conflict and emotional intelligence. *CITISE*, (3), 237–249. https://elibrary.ru/tarcej

10. Lvova, S. V. (2025). School anxiety and fears of modern adolescents. *CITISE*, (1), 640–651. https://elibrary.ru/ikikiy

11. Minnakhmetova, L. T., Digueva, O. G., & Ageev, U. P. (2023). Pedagogical conditions for the formation of adequate self-esteem of adolescents in the process of educational activity. *Problems of Modern Pedagogical Education*, (81-2), 446–449. https://elibrary.ru/hwnipu

12. Misbakhov, A. A., Shuvalova, N. V., & Moskovsky, A. V. (2022). The main characteristics of the dynamics of self-esteem development in adolescence. *Problems of Modern Pedagogical Education*, (75-1), 279–282. https://elibrary.ru/otraei

13. Smakhtina, T. A., & Kubekova, A. S. (2019). The relationship between family upbringing styles and self-esteem in adolescence. *Mir Nauki. Pedagogy and Psychology*, *7*(4), 50. https://elibrary.ru/ssmpjj

14. Tokareva, E. K., & Karateev, O. V. (2023). The level of self-esteem and shyness of adolescents. *Internauka*, (22-3), 22–24. https://elibrary.ru/anbnyj

15. Cheremisina, A. A. (2024). The role of self-assessment in the process of student personality formation. *Pedagogical Bulletin*, (34), 49–51. https://elibrary.ru/wzeksw

Submitted: 01 December 2025 Accepted: 02 January 2026 Published: 02 January 2026