**Влияние самооценки на профессиональное самоопределение**

**подростков.**

**Аннотация:** Изучение влияния самооценки на профессиональное самоопределение современных подростков является актуальным, поскольку способствует более осознанному подходу к выбору будущей профессии. Важность данного вопроса обусловлена тем, что самоопределение в жизни является одним из ключевых этапов становления личности, в течение которого человек определяет свои цели, желания и возможности. Профессиональное самоопределение, как выбор сферы деятельности или развитие имеющихся навыков, также является важным этапом, который требует глубокого понимания своих способностей и возможностей.

**Ключевые слова:** самооценка, профессиональное самоопределение, самоопределение, подростковый возраст.

Самооценка, как оценка своих возможностей и качеств, играет ключевую роль в выборе профессии и определении уровня соответствия своих возможностей конкретным видам деятельности. Без наличия адекватного уровня самооценки порой сложно определиться с выбором будущего вида деятельности. Поскольку иногда подростки не понимают своих собственных способностей, их во время выбора могут ожидать неудачи. Многие люди не могут полностью оценить себя, у них в самооценке нет единой динамики: одни способны себя переоценивать, другие же наоборот. Поэтому подростки мало обращаются к ней, то есть не понимают ее роли в выборе профессии. Большинство из них выбирает профессию, не прибегая к самооценке, а если и делает это, то поверхностно. Низкая самооценка также негативно влияет на выбор карьеры и на личностное развитие. Поэтому изучение взаимосвязи самооценки и профессионального самоопределения подростков становится особенно актуальным.

Данную проблему рассматривали такие учёные, как: О.А. Андриенко [1], А.В. Захарова [2], Э.Ф. Зеер [3], Ю.В. Котенко [4], О.Н. Молчанова [5], С.Л. Рубинштейн [8], И.И. Чеснокова [12] и др.

Э.Ф. Зеер понимал профессиональное самоопределение как «самостоятельное и осознанное согласование профессионально-психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также нахождение смысла выполняемого труда в конкретной социально-экономической ситуации» [3, с.14].

«Часто учащиеся не связывают выбор профессионального будущего со своими реальными возможностями и потребностями рынка труда; школьники практически не имеют представления о научных основах выбора профессии; они недостаточно обеспечены сведениями о возможностях обучения в интересующей сфере труда; выпускников часто привлекает только внешняя сторона профессии» [1, с.125].

В свете нашего исследования интерес представляет проблема самооценки. В современной психологии существует множество подходов к пониманию самооценки.

По мнению таких исследователей, как Ю.В. Котенко [4], С.Л. Рубинштейн [8], И.И. Чеснокова [12] самооценка рассматривается как основной элемент личности, который активно участвует в регулировании поведения человека. Она включает в себя оценку собственных способностей, качеств личности, отношение к достижениям и неудачам, а также позицию в обществе.

О.Н. Молчанова отмечает, что «самооценка – способность человека составить определённое суждение о ценности, значении или качестве своих действий, поступков, сторон личности» [5, с. 50].

И.М. Чеснокова выделяет два вида самооценки:

1. Адекватная самооценка. Данный тип самооценки совпадает с действительностью, что позволяет человеку успешно устранять недостатки и развивать свои положительные возможности.
2. Неадекватная самооценка. Человек с данным типом самооценки не в состоянии объективно оценить себя. Неадекватная самооценка бывает двух видов: заниженная и завышенная. Это мешает личности оценивать свои достижения и взаимодействовать с окружающими его людьми [12].

А.В. Захарова утверждала, что «индивид с завышенной неадекватной самооценкой не хочет осмысливать, что все это–последствие личных ошибок, таких как лень, недостаток знаний о своих способностях и неверного поведения. В связи с этим рождается трудное эмоциональное состояние – эффект неадекватности, основной причиной которого является устойчивость сформировавшегося стереотипа завышенного оценивания своей личности» [2, с. 27]. Бывают также случаи заниженной самооценки, то есть несоответствия человека своему истинному потенциалу. Это часто приводит к неуверенности в себе, застенчивости и отсутствию амбиций, что мешает им реализовать свои способности, возможности и потенциал.

Многочисленные исследования указывают на то, что искаженное восприятие себя может негативно сказаться на личном развитии, особенно на профессиональном самоопределении. Подростки не могут адекватно оценить свои навыки и способности в свете всех своих умений и потенциальных возможностей.

В одном из таких исследований изучалась связь между самооценкой и профессиональным определением среди подростков. Основная цель этого исследования заключалась в определении степени, в которой самоуважение может влиять на выбор профессии среди подростков.

Исследование проводилась на базе МБОУ «Новотаволжанская СОШ» Имени Героя Советского Союза И. П. Серикова Шебекинского района Белгородской области.

В рамках исследования были использованы следующие методики: «Изучение профессионального самоопределения» (автор Дж. Холланд) [9], «Определение уровня самооценки» (автор С.В. Ковалев) [11].

Участниками исследования были ученики 8-9 классов, в количестве 40 человек, в возрасте от 13 до 16 лет.

Результаты, полученные в ходе эксперимента, проведенного с помощью указанных методик для определения уровня самооценки и профессионального самоопределения в подростковом периоде, представлены на рисунке 1.



Рис.1. Сводные данные соотношения самооценки и профессионально-ориентированных типов личности, (%)

Сопоставление полученных результатов позволяет сделать следующий вывод. Испытуемые с завышенной самооценкой отдали предпочтение реалистическому и предприимчивому типам личности. Они сделали выбор в пользу профессий, которые связаны с решением конкретных задач, требующих активности и общения с людьми в разнообразных ситуациях. Участники исследования с адекватной самооценкой проявили склонность к интеллектуальному и артистическому типам личности, выбрав профессии, подразумевающие творчество, креативность и решение нестандартных проблем. Те, у кого была заниженная самооценка, продемонстрировали преобладание социального и конвенционального типов личности, выразив интерес к сферам образования, социального обеспечения и обработки информации.

Таким образом, исследование продемонстрировало взаимосвязь между самооценкой и профессиональными предпочтениями в юности. Подростки с завышенной самооценкой проявляют интерес к профессиям, предполагающим активность и общение с людьми в различных ситуациях, в то время как подростки с заниженной самооценкой склонны к сферам, связанным с образованием, социальным обеспечением и обработкой информации. Те, чья самооценка является адекватной, выбирают профессии, связанные с творчеством, креативностью и решением нестандартных задач.

Нами были разработаны универсальные рекомендации, которые позволят сформировать адекватную самооценку у подростков. Они направлены на развитие объективного анализа своего поведения, целей и мотивов своей деятельности.

Формирование самооценки подростков может осуществляться путем применения процедур самоанализа своего поведения, изучения основных психологических свойств личности подростка, сознательной общественно полезной деятельности. Поэтому решающее значение имеет развитие у подростков разного рода следующих взаимосвязанных умений: самоанализ, самоодобрение, самовнушение, самоприказ, самокорректировка и сравнение.

1. Самоанализ является важным инструментом для формирования самооценки личности в процессе социализации. Основные компоненты самооценки включают: восприятие собственной внешности, исследование собственного внутреннего мира (самосозерцание), общение с самим собой и оценку результатов своей деятельности; своего поведения; «я в глазах других людей», самоидентификацию личности (сопоставление себя с другими людьми) [9].

Как отмечает Н.Ю. Стеценко, если развивать индивидуальность, то это позволит подросткам избавиться от зависимости от референтной группы. Выбрать свой стиль в одежде, в общении, найти свои интересы [10]. Такие подростки должны научиться жить так, как хотят они, а не их референтная группа. Не нужно пытаться нравиться всем одновременно. Самое лучшее, что вы можете сделать — это сделать счастливым себя и попытаться жить так, как вы считаете нужным.

1. Самоприказ - это внутренние установки и команды самому себе, такие как: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокации!» или «Молчать, молчать!». Это помогает сдерживать эмоции, вести себя корректно и соблюдать этические нормы. Важно быть разумным и в то же время позволить им преодолеть свою пассивность и делать то, что нужно, а не то, что они хотят. В.А. Ротанова рекомендует брать на себя ответственность за организацию различных занятий и мероприятий референтной группы. Тем самым они могут научиться принимать взвешенные решения, заранее просчитывать свои действия и прислушиваться к мнению сверстников и взрослых, что также отразиться на процессе самоанализа, сделает его более точным, что, в конечном счете, позволит сформировать адекватный уровень самооценки [7].
2. Самовнушение - это следование правилам культурного поведения, принятым в данном обществе, что помогает контролировать себя даже в самых сложных ситуациях. Может использоваться в процессе самовоспитания любых личностных качеств. Для этого можно использовать формулы самовнушения, которые помогают укрепить уверенность в себе (например, «У меня получится!», «Я справлюсь!» и т.д.) [10].
3. Самокорректировка. Способность контролировать и регулировать свое поведение и действия трудно переоценить. Саморазвитие позволяет регулировать уровень эмоций, контролировать себя и быстро успокаиваться в стрессовых ситуациях. Как отмечает Н.Ю. Стеценко, если программировать и настраивать себя на лучший исход, он обязательно произойдет. Важно говорить себе, что тебе есть что предложить этому миру, что ты справишься с любым жизненным испытанием и будешь стремиться стать лучше и счастливее. Тогда вы сможете полюбить себя, принять себя таким, какой вы есть, и правильно оценить свои сильные и слабые стороны [10].
4. Самоодобрение. Часто люди не могут получить внешнее одобрение своих решений, действий и поступков. Это накладывает негативный отпечаток на психику и может быть мучительным для человека, особенно при наличии сильного нервного или психологического стресса. При отсутствии положительной обратной связи человек может стать раздражительным, а иногда и агрессивным. Когда, например, человек принимает факт своего неуспеха, выявляет его причины, он понимает, что необходимо «реабилитироваться», начинает стремиться к саморазвитию и самосовершенствованию. Поэтому хороший способ избежать негативных последствий – поощрять и хвалить себя. Достаточно просто проговорить про себя или же вслух такие слова, как: «Я точно супер, у меня все выйдет» [9].
5. Сравнение. Старайтесь, как можно чаще не сравнивать себя с другими, а еще лучше – не сравнивайте вообще. Все люди разные, у каждого своя жизнь, свои цели и ценности. Невозможно быть лучшим во всем! Главное- быть благодарным за то, что у вас есть, не занижать свои достижения. Нужно сравнивать себя со вчерашним днем, смотреть на свой рост и изменения, замечать моменты, когда вы "выросли". И самое главное, научитесь принимать похвалу за свои достижения и победы, даже если они незначительны. Не забывайте поощрять себя и хвалить даже за самые незначительные успехи! [10].

Данные методы оказывают глубокое влияние на личность и могут привести к значительным изменениям в жизни человека. Люди с завышенной самооценкой склонны к переоценке себя, что может вызвать конфликты с окружающими. Недостаточная самооценка может привести к появлению чувств обиды, подозрительности и даже агрессии. С другой стороны, низкая самооценка может вызвать беспокойство, тревогу и отсутствие инициативы. Неадекватная самооценка затрудняет адаптацию к окружающему миру и мешает достижению успеха. Поэтому работа над самооценкой необходима не только для укрепления уверенности в себе, но и для улучшения социализации человека в целом, помогая ему успешнее функционировать в обществе.

Изучение влияния самооценки на профессиональное самоопределение подростков является одной из важнейших проблем в психологии. Самооценка играет ключевую роль в процессе выбора будущей профессии. Профессиональное самоопределение представляет собой осознанное формирование профессиональных возможностей человека и реализацию его потенциала. При подготовке к профессиональному выбору учитываются внешние (социальные и экономические условия, мнения окружающих) и внутренние факторы (интересы, способности личности), но основное влияние оказывает самооценка. Люди с адекватной самооценкой опираются на свои предпочтения, в то время как у людей с низкой самооценкой решение может быть искажено внешними факторами. Формирование самооценки совпадает с периодом подросткового возраста, когда принимается профессиональное решение. Поэтому развитие здоровой самооценки является важным аспектом личностного подхода к выбору профессии.

**Список использованных источников:**

1. Андриенко О.А. Особенности профессионального самоопределения обучающихся старших классов средних общеобразовательных школ // Перспективы науки и образования, 2018. – № 2 (32). – С. 124-128.
2. Захарова А.В. Генезис самооценки: автореф. дис. … д-ра псих. наук. – М., 1989. – 44 с.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2009. – 384 с.
4. Котенко Ю.В. Психологические особенности развития самооценки старших школьников в условиях профильной дифференциации обучения: автореф. дис. … канд. психол. наук. –Астрахань, 2007. – 19 с.
5. Молчанова О.Н. Психология самооценки: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2022. – 308 c.
6. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. Н.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
7. Ротанова В. А. Рекомендации по коррекции поведения подростка с гипертимной акцентуацией характера // Современные научные исследования и инновации. – 2018. – № 3(83). – 28 с.
8. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. - М.: Педагогика, 1981. – 423 с.
9. Станкин М.И. Основные приемы самовоспитания [Электронный ресурс]. URL:<https://www.km.ru/referats/E6F0804C2A434CF99C52BEBED2470293> (дата обращения: 02.03.2024).
10. Стеценко Н.Ю. Консультация на тему: "Рекомендации учащимся по формированию адекватной самооценки [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/konsultaciya-na-temu-rekomendacii-uchaschimsya-po-formirovaniyu-adekvatnoy-samoocenki-2394430.html> (дата обращения: 02.03.2024).
11. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» [Электронный ресурс].URL: http://surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/8/8e/1.\_Самооценка\_С.В.Ковалёв.pdf (дата обращения: 05.03.2024).
12. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977.– 142с.