Проект статьи

К. Вашева

Г.Белгород

**Особенности самооценки у подростков**

**Аннотации:** В статье рассматривается изменчивость самооценки у подростков, ее зависимость от внешних факторов, таких как семейное окружение, общение с одноклассниками и успехи в учебе. Особое внимание уделено стремлению подростков к самопознанию и поиску своего места в обществе, а также влиянию поддержки со стороны взрослых на формирование здоровой самооценки. Авторы статьи обращают внимание на сложность и изменчивость процесса формирования самооценки у подростков, подчеркивая важность индивидуального подхода к каждому подростку и его уникальным потребностям.

**Ключевые слова:** самооценка, подростки, психологическое развитие, факторы, влияние, семейное окружение, общение, успехи в учебе, самопознание, поддержка, изменчивость, формирование, индивидуальный подход, потребности.

**Актуальность темы:** Подростковый возраст — важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральноеновообразование личности.

Особое внимание уделяется проблеме самооценки в подростковом возрасте в отечественной и зарубежной психологии.Личностные особенности подросткового возраста изучали многие психологи: Л. И. Божович, И. С. Кон, С. Л. Рубинштейн, У. Джеймс и др. [6]

В настоящее время наблюдается рост числа подростков с низкой самооценкой, что может отрицательно сказаться на их академических достижениях и дальнейшем развитии общества. Данная проблема становится одной из важнейших в научных исследованиях, поскольку необходимо более глубоко изучить причины, влияющие на самооценку молодежи.  
Изучение самооценки имеет огромное значение, поскольку она оказывает влияние на различные аспекты жизни молодежи. Психологические исследования в этой области могут способствовать формированию у молодежи навыков постановки целей, ценностных установок, самообразованию и саморазвитию, что является важным для создания гармоничной личности.  
 В период подросткового возраста (от 10-11 до 15-16 лет) происходят значительные физические изменения, такие как рост и изменение веса, которые могут вызывать внутренние конфликты у мальчиков и девочек. В этот период они могут испытывать недовольство своим телом и стыдиться его. [3]

Физиологические изменения заставляют подростка почувствовать себя более взрослым и независимым. Они стремятся к тому, чтобы окружающие, включая родителей и учителей, воспринимали их адекватно, видели в них личность и уважали их мнение. Подростки больше не желают чувствовать себя под контролем и защитой со стороны родителей.  
В этот период подростки начинают обращать внимание на то, как их видят другие их сверстники. Они нуждаются в доверенном друге, с которым могут делиться своими мыслями, радостями и проблемами. [5].

Младший подростковый возраст означает завершение детства, когда важно общение со сверстниками, но авторитет взрослых остается сильным. Старшие подростки уже ближе к взрослому возрасту, их тело лучше сформировано, и они начинают интересоваться отношениями с противоположным полом и профессиональным самоопределением.

Современные подростки в возрасте 15-16 лет более импульсивны из-за полового созревания. Основная задача в это время – поиск себя, своих качеств и места в жизни. Самооценка подростков зависит от множества факторов, включая физические изменения и эволюцию психики. Дети часто сравнивают себя со сверстниками и переоценивают свои отличия от идеала. [11]

В период подросткового развития особенно важным становится внутреннее противоречие, когда подросток осознает свою уникальность и стремится продемонстрировать ее, одновременно пытаясь соответствовать общественным нормам. На этом этапе жизни формирование близких дружеских отношений имеет большое значение.

Человек всегда находится во взаимодействии с обществом, поэтому оценка его качеств и способностей со стороны других играет значительную роль. Однако не менее важно самоотношение, которое формируется на протяжении всей жизни. Проблема самооценки является одной из сложнейших в психологии личности, и современные исследования уделяют ей особое внимание.

Самооценка играет ключевую роль в ориентации человека в социуме. Психологическая целостность индивида зависит от гибкости его самооценки и способности изменять систему ценностей на основе жизненного опыта. Самооценка представляет собой отражение человека как уникального субъекта, интегрирующего ценности, смыслы и требования общества. [10].

Основные черты самооценки формируются в детстве и укрепляются в процессе образования. Влияние на них оказывает оценка родителей и атмосфера в семье. Развитие самосознания достигает пика в подростковом и юношеском возрасте, когда закладывается фундамент самопонимания и социальной позиции.

Низкая самооценка у подростков в старших классах школы является распространенным явлением. Это может быть вызвано неудачами в личной жизни, страхом перед экзаменами или выбором будущей карьеры. Для поддержания здоровой самооценки подростков важно избегать критики внешности, друзей или увлечений. Если проблемы возникают из-за учебы, необходимо объяснить бесперспективность самокритики и предложить решения для преодоления трудностей. [2]

Для подростков с высокой самооценкой характерно стремление к нарциссизму, что проявляется в увлечении собой и своей внешностью, а также в постоянном акцентировании внимания на себе. Они обычно склонны к излишнему разговорчивости, часто перебивают собеседника и не дают ему возможности высказаться. В то же время такие подростки могут быть очень чувствительными и открытыми для критики.

Избыточная уверенность в себе у подростков с высокой самооценкой может стать причиной возникновения различных проблем, поэтому важно уметь работать с ними. Часто завышенная самооценка у подростков связана с недостатком открытого общения в семье. Подросток может почувствовать, что его не слышат, и начать все больше отдаляться от реальности, что со временем может привести к различиям между его представлениями о мире и реальностью. [13]

Согласно исследованию подростковой самооценки Д.И. Фельдштейна на первом этапе (10-11 лет) детям свойственна особая критичность в самооценке. При обследовании 34 % юношей и 26 % девушек приписывали себе полностью отрицательную черту, около 70 % испытуемых, находя в себе положительные черты, обнаруживали преобладание отрицательных. Потребность в самооценке (и в то же время неспособность оценить себя) очень остра.

На втором этапе (12-13 лет) на фоне общей адекватной самооценки большинства подростков появляется ситуативное отношение к себе, часто негативное и зависимое от отношения окружающих, особенно сверстников.

Третий этап (14-15 лет) развития самооценки в подростковом возрасте характеризуется ориентацией на определенный эталон (81%), который состоит из идеальных характеристик других людей. В этот период возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе «здесь и сейчас», основанная на сопоставлении себя как личности и своего поведения с определенными нормами, функционирующими как «путь-идеал» себя и свое поведение». [8]

А.Г. Спиркин различает 3 уровня самооценки подростка:

1. Адекватный уровень – оценка соответствует действительности. Подросток правильно воспринимает собственные возможности и способности, понимает, сможет ли он добиться поставленных целей, предпринимает необходимые шаги. Правильно воспринимающий себя ребенок отличается широтой своих интересов и связей с другими личностями. В меру активен, в своих действиях оценивает их необходимость и эффективность, общение для него является способом раскрытия собственного «Я» и познания собеседника.

2. Высокий уровень – неадекватное восприятие своих способностей и умений, превышающих реальные показатели. Подросток, воспринимающий себя лучше, чем он есть на самом деле, в большей степени ориентирован на диалогический контакт, а общение характеризуется малосодержательностью. Тенденция к самовыражению через продуктивные действия и поступки выражена слабо.

3. Низкий уровень – неадекватное восприятие собственных способностей и умений, принижающее реальные показатели. Ребенок, воспринимающий себя негативно, чаще страдает депрессией. Кроме того, поскольку низкая самооценка может вызывать депрессивные проявления, и наоборот, депрессия влияет на снижение самооценки. [12]

Особенности самооценки подростка определяются многими факторами: умственными и физическими способностями, характером, родительским воспитанием, типом темперамента. При этом по отношению к родительскому влиянию вредна любая крайность: и гиперопека, и, наоборот, холодное и отстраненное отношение.

По результатам исследования у обучающихся были выявлены следующие показатели, представленные на рисунке 2.1.

Рис. 2.1. Результаты исследования самооценки у подростков (%)

Из графика 2.1 можно увидеть, что у большинства учеников преобладает адекватный уровень притязаний и самооценки (соответственно 53% и 80%). Эти данные указывают на то, что большинство учеников реалистично оценивают свои способности. Подростки оценивают себя достаточно объективно по различным параметрам, представленным в методике. Адекватная самооценка означает сбалансированное соотношение между "Я-реальным" и "Я-идеальным". Низкая самооценка проявляется в том, что человек приписывает себе несуществующие недостатки, а высокая самооценка характеризуется переоценкой своих возможностей. В обществе такие люди ведут себя соответственно ситуации. [4]

У 20% подростков наблюдается низкий уровень притязаний, а лишь у 7% - низкий уровень самооценки. Это свидетельствует о том, что учащиеся оценивают свои способности недостаточно высоко, не имеют веры в себя и не стремятся к чему-то большему, чем что у них есть в данный момент.  
 У 27% подростков отмечается высокий уровень притязаний, а у 13% - высокий уровень самооценки. Эти данные указывают на то, что эти подростки завышают свои возможности и переоценивают свои способности.

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси позволила получить 5 групп учащихся с разным уровнем самооценки. На рисунке 2.2. представлены результаты полученных данных.

Рис. 2.2. Распределение детей подросткового возраста с разным уровнем самооценки (%): ВА – высокая адекватная; ВН – высокая неадекватная; СрА – средняя адекватная; НА – низкая адекватная; НН – низкая неадекватная

Подростки с высокой адекватной самооценкой (20%) осознают собственную ценность, способности и навыки. Они не переоценивают себя и не недооценивают способности других.

Подростки с высокой неадекватной самооценкой (13%) подвижны, несдержанны, быстро переходят от одного вида деятельности к другому, часто не доводят начатое до конца. Не склонны анализировать результаты своих действий и поступков, стараются решать все задачи, в том числе и самые сложные, не замечая собственных недостатков. Они всегда стараются быть на виду, выделяться среди других, рекламировать свои знания и умения, всячески стараясь привлечь к себе внимание, иногда нарушая дисциплину (например, выкрикивая что-то с места). [1]

33% подростков имеют среднюю адекватную самооценку. Он достаточно самокритичен, старается правильно смотреть на свои успехи и неудачи, может ставить перед собой достижимые цели, которых может достичь.

Молодые люди с низкой адекватной самооценкой (8%) застенчивы, часто подавлены и тревожны.

Подростки с низкой неадекватной самооценкой (26%) характеризуются выраженной неуверенностью в себе, эмоциональными срывами и внутренними конфликтами. Выражается в постоянном страхе перед негативным мнением о себе, повышенной чувствительности, когда боязнь самораскрытия ограничивает глубину и близость общения. Подростки воспринимают настоящий успех как временный и случайный, а многие проблемы кажутся непреодолимыми.

В ходе нашего исследования мы изучали самооценку и уровень притязаний подростков. Мы обнаружили, что даже при наличии негативных факторов, таких как низкий культурный уровень, строгий контроль, отсутствие участия отца в воспитании и другие, которые характерны для многих семей, у подростков формируется низкая самооценка и недооценка своих возможностей.

Приведем несколько рекомендаций для повышения самооценки:  
1. Остановитесь сравнивать себя с другими и начните оценивать свой прогресс в сравнении с собой в прошлом.  
2. Избегайте самокритики и негативных высказываний о себе.  
3. Принимайте похвалы и умейте их ценить.  
4. Общайтесь с оптимистичными и уверенными людьми, чтобы поддерживать позитивный настрой.  
5. Ведите список своих достижений, даже самых маленьких, чтобы научиться ценить себя.  
6. Фокусируйтесь на своих положительных качествах, а не на недостатках.  
7. Уделяйте время занятиям, которые приносят вам удовольствие и чувство значимости.  
8. Принимайте собственные решения, не полагаясь только на мнение окружающих.

Не бойтесь делать ошибки, так как они помогают вам учиться и расти как личность. Каждый человек уникален и обладает потенциалом для саморазвития. Работая над собой, можно корректировать как завышенную, так и заниженную самооценку, что поможет вам успешно реализовать свои планы и потенциал.

**Список литературы:**

1. Анцыферова Л.И. О теории личности Курта Левина / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 8.
2. Байдин, Д.В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков / Д.В. Байдин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 11–15.
3. Будасси, С.А. Методика исследования самооценки / С.А. Будасси// Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 87-91.
4. Бурамбаева, Д.А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности / Д.А. Бурамбаева // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 136–140.
5. Жилин, С.В. Особенности Я-концепции личности / С.В. Жилин. – СПб., 2013. – 135 с.
6. Легостаева, Е.С. Жизнестойкость, самооценка и мотивация как личностные факторы успешности обучения старшеклассников / Е.С. Легостаева, Л.В. Оконечникова, Д.С. Денисова // Педагогическое образование в России. – 2019. – №8. – С. 89.
7. Лозовая, Г.В. Взаимосвязи самооценки и ценностной сферы личности / Г.В. Лозовая // Материалы ежегодной научной конференции. – 2014. – №3. – С. 56.
8. Мелешенкова, И.П. Комплексное исследование личности подростка в условиях социально-психологического кризиса / И.П. Мелешенкова. – М.: Наука, 2018. – 169 с.
9. Пономаренко, Л.П. Основы психологии для старшеклассников / Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова // Пособие для педагога. – М.: ВЛАДОС, 2011. – С. 187-188.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2020. – 720 с.
11. Сидоров, К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков / К.Р. Сидоров // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 149 - 156.
12. Соколова, Е.Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности / Е.Т. Соколова, Е.О. Федотова. – М.: Мир, 2020. – 169 с.
13. Спиркин, А.Г. Сознание и самооценка / А.Г. Спиркин. – М.: Владос, 2010. – 303 с.
14. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Альфа, 2013. – 472 с.
15. 26Толстых, Н.Н. Подростковый возраст / Н.Н. Толстых, И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова // Рабочая книга школьного психолога. – 2015. – №3. – С. 156-163.