

УДК 159.9

С.В. ОГАЙ

(Ogay.snezhana@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ*

Анализируются феномен самооценки и факторы, влияющие на неё в подростковом возрасте. Приведены результаты исследования уровня самооценки, проведенного автором. Данные результаты могут в дальнейшем помочь в разработке рекомендаций по оптимизации самооценки у подростков.

Ключевые слова: *подростковый возраст, самооценка, особенности самооценки, уровень самооценки, подросток.*

Исследованию особенностей самооценки подростков педагогами и психологами уделено немалое внимание. Однако до сих пор невозможно точно определить все факторы, влияющие на формирование определенного уровня самооценки у детей в подростковый период. Большинство исследователей согласны с тем, что уровень самооценки человека влияет на все: на его поступки, мысли, высказывания, поведение в обществе, успешность в какой-либо деятельности. Таким образом, крайне важно для педагога и родителя уметь определять уровень самооценки подростка, чтобы избрать правильный путь взаимодействия с ним и помочь легче перенести этот трудный для ребенка период.

Необходимо в целом отметить, что термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, которая определяет характер самоотношения индивида и включает общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности: поступкам, успешности в учебе, работе и других видах деятельности [2].

На нынешнем этапе изучения феномена самооценки известно, что возраст является одним из главных факторов, который влияет на уровень самооценки. Исследования показывают, что самооценка человека меняется на протяжении всей жизни. Это позволило подчеркнуть некоторые особенности самооценки на всех возрастных этапах. Несмотря на отсутствие в настоящее время устоявшегося и общепринятого взгляда на динамику самооценки в течение всей жизни, в большинстве научных работ видна следующая тенденция: самооценка ребенка в детстве высока, но в подростковом возрасте она обычно снижается, во взрослом возрасте постепенно повышается [3].

К тому же, дети и подростки нынешнего «поколения Z» (поколение людей, которое родилось между 2000 и 2015 годами, по-другому называемое «цифровое поколение») имеют свои особенности, которые отличают их от предыдущих поколений. Мир ежедневно меняется, а вместе с ним меняется личность, видоизменяются психологические особенности субъекта. У детей и подростков «поколения Z» все больше развита рефлексия, индивидуализм, изменена система самооценки и построения образа себя. Это связано с погружением в интернет-среду, взаимоотношения с родителями приобретают партнерский, доверительный характер. Все эти факторы также могут влиять на отношение к самому себе. Поэтому специфика самооценки у современных детей и подростков является насущной проблемой современной психологической науки и практики и требует дальнейшего изучения [Там же].

С началом подросткового периода значение самооценки в жизни ребенка заметно усиливается, начинается переориентация с внешних оценок на самооценку, самооценка становится все более самостоятельной и объективной. Содержание самооценки также усложняется: внешние изменения, обусловленные физическим развитием, отношения со сверстниками, школьными педагогами, родителями, личностные черты, совершенные поступки, собственные возможности начинают внимательно анализироваться, сравниваться с теми же качествами сверстников и важных для ребенка взрослых. Подростки начинают осознавать различия между реальным «Я» и идеальным, должным или демон-

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

стрируемым «Я». В период подростничества педагогические оценки впервые осознаются как оценки возможностей личности, а не просто как отметки за результаты своей деятельности. Вследствие этого подростки и сами начинают оценивать свои возможности, что частенько приводит к тому, что с годами учебы несоответствие педагогической оценки и самооценки растет [5].

Иерархическую модель самооценки предложила С. Хартер, выделив важнейшими следующие области самовосприятия: внешняя привлекательность, физические умения, компетентность в учебе, уважение общества и регуляция поведения [1].

Складывающаяся Я-концепция подростка изначально имеет неустойчивый и непоследовательный характер: нет единого принципа самооценивания, происходят неожиданные изменения самооценки. Как показывают исследования К.Н. Поливановой (2000), целостное «я» младшего подростка, его мнение о самом себе и самоотношение приблизительно на 11-ом году жизни сначала «рассыпаются» по разным ситуациям, становятся зависимыми от разнообразных обстоятельств. Они зависят от успешности действий подростка, от его настроения и отношения окружающих к нему, что приводит к их крайней нестабильности: неосторожное выражение, похвала или шутка могут привести к резкому изменению образа «Я», самооценки и даже планов на будущее. К тому же, молодые люди не могут составить о себе четкого мнения, их представления о себе неоднозначны и расплывчаты: они чувствуют неуверенность при оценивании себя, присваивая себе разные, бывает даже противоположные черты («Я – общительный, я – замкнутый»; «Я – ребенок, я – взрослый» и др.). В процессе социализации, расширения внешнего мира, с которым подросток взаимодействует, он дает все более противоречивые самоописания и непрерывно ищет ответ на вопрос «Каково мое истинное “Я”». Такая запутанная Я-концепция приводит к усилению восприятия подростками внешних оценок, что, с одной стороны, приводит к театрализации их поведения, жизни, а с другой – к повышенной восприимчивости к оценкам окружающих, что заставляет их волноваться и переживать. Нестабильность самооценки вдобавок приводит к тому, что каждая конкретная, частная самооценка (положительная или отрицательная) может мгновенно стать глобальной. Самоотношение подростка может варьироваться от самовосхищения до неприязни к себе, от абсолютного принятия до полного отвержения [4].

Впрочем, постепенно, приближаясь к окончанию подросткового периода, самооценка становится более устойчивой, обобщенной и независимой от ситуации оценивания [Там же]. Реалистичная самооценка способствует развитию принятия и одобрения себя, появлению чувства собственной целостности [1].

Неустойчивость самооценки у подростков в различных ситуациях, а также воздействие социальных факторов на её колебания изучал Гекас. В ходе его исследований выяснилось, что значительное влияние на самооценку подростков имеет поддержка родителей, но только когда взрослые рядом, в то время как в ситуациях общения со сверстниками подобная зависимость не наблюдается. Особенно важным оказался контекст общения – сверстники, а наименее важным – школа [Там же].

Мы провели эмпирическое исследование, чтобы выявить особенности самооценки в подростковом возрасте. Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ № 1» р. п. Средняя Ахтуба. В исследовании приняли участие ученики 8-х классов, выборка составила 32 ученика. Для достижения цели мы использовали методику Дембо-Рубинштейна [6]. Представленная методика предназначена для изучения глобальной самооценки. В данном случае её конкретного уровня.

Результаты методики выделили группы подростков с высокой, средней и низкой самооценкой. Данные представлены в виде диаграммы (см. рис. на с. 136). Анализ полученных в ходе исследования данных свидетельствует о том, что у 16% учащихся – низкий уровень самооценки, у 50% – средний уровень и у 34% – высокий.

Анализируя выявленные нами показатели уровня самооценки, можно отметить, что половина опрошенных имеет средний уровень самооценки. Это говорит об адекватном восприятии ребенком себя и внешнего мира. Выявленный нами небольшой процент подростков с заниженной самооценкой указывает на неправильное восприятие себя: неуверенность в себе, собственных силах и поступках, комплексы, мешающие объективно оценивать свои достоинства. Этой группе учащихся требуется психолого-педагогическое вмешательство. Группа учащихся с завышенной самооценкой может указы-

вать на искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», они нечувствительны к своим ошибкам, неудачам, не обращают внимания на замечания и оценки окружающих [4, с. 24]. Однако все же она менее опасна, нежели заниженная самооценка.

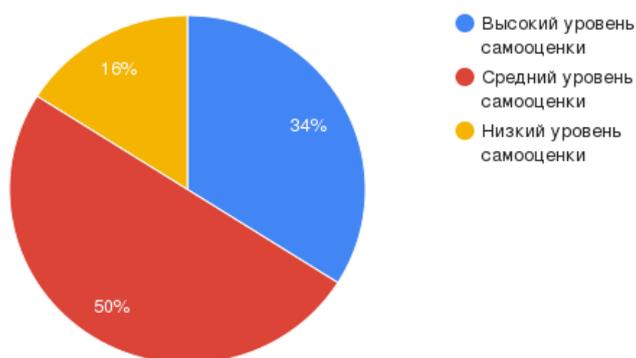


Рис. Уровень самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн [6] (%)

Таким образом, самооценка в подростковый период характеризуется непостоянством: она может варьироваться от заниженной до высокой. Это зависит от многих факторов, таких как изменение внешнего вида, отношения со сверстниками, родителями, педагогами, их отношение к подростку, его личностные черты и поступки и др. Очень важно знать и учитывать особенности самооценки ребенка в подростковый период, в особенности родителям и учителям, т. к. именно их отношение к подростку может оказать как благоприятное влияние на их самооценку, так и неблагоприятное. Эти взаимоотношения могут оставить определенные последствия в психике ребенка, которые будут ощущаться от юности до зрелого возраста и даже, возможно, старости.

Литература

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста. М.: Изд-во Юрайт, 2021.
2. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки // Вестник Томск. гос. пед. ун-та. 2009. № 1(79). С. 73–76.
3. Горохова А.А., Сомова Н.Л., Киричик Е.С. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3. № 2. С. 128–139.
4. Дизер Т.В., Константинова Е.А. Исследование особенностей самооценки подростков 13–14 лет // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения: материалы IV регион. науч.-практич. конф. (г. Омск, 14 февр. 2017 г. Омск: Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта, 2017. С. 21–25.
5. Молчанова О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования. 3-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2021.
6. Сидоров К.Р. Методика Дембо-Рубинштейн и её модификация // Вестник Удмуртского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2013. № 1. С. 40–42.
7. Юлдашева С.М. Особенности проявления самооценки учащихся подростков // Вопросы психологии. 1966. № 4. С. 87–92.

SNEZHANA OGAY

Volgograd State Socio-Pedagogical University

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SELF-ESTEEM IN TEENAGE YEARS

The article deals with the analysis of the phenomenon of the self-esteem and factors, having influence on it in the teenage years. There are given the results of the study of the level of self-esteem, conducted by the author. The results can help further to develop the recommendations of the optimization of the teenagers' self-esteem.

Key words: *teenage years, self-esteem, peculiarities of self-esteem, level of self-esteem, teenager.*