

УДК 159.9.072

Психология развития, акмеология (возрастная психология)

ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Иванова А.А., Подьянова М.Ю.

Статья посвящена изучению феномена самооценки в старшем подростковом возрасте. На основе анализа отечественных и зарубежных психолого-педагогических исследований выделены различные подходы к пониманию сущности данного феномена, описаны виды самооценки, выделены актуальные проблемы современного общества в целом, и образования, в частности, обуславливающие дисгармоничный характер формирования самооценки у современных старших подростков. В статье представлены также результаты опытно-экспериментальной работы, направленной на изучение общей самооценки у старших подростков, участниками которой выступили 43 обучающихся в возрасте от 15 до 18 лет. Результаты изучения показали низкий уровень общей самооценки у большинства испытуемых, что, в свою очередь, определяет необходимость организации целенаправленного и своевременного психолого-педагогического сопровождения старшекласников в аспекте формирования у них позитивной самооценки как основы гармоничного развития личности во взаимодействии с социальной средой, в собственной деятельности и общении.

Ключевые слова: самооценка, общая самооценка, старший подросток, старшекласники, психолого-педагогическое сопровождение.

THE STUDY OF SELF-ESTEEM IN OLDER ADOLESCENCE AS A NECESSARY CONDITION FOR THE ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF HIGH

Ivanova A. A., Podyanova M. Yu.

The article is devoted to the study of the phenomenon of self-esteem in older adolescence. Based on the analysis of domestic and foreign psychological and pedagogical studies, various approaches to understanding the essence of this phenomenon are highlighted, types of self-esteem are described, topical problems of modern society as a whole and education, in particular, are highlighted, which determine the disharmonious nature of the formation of self-esteem in modern older adolescents. The article also presents the results of experimental work aimed at studying the general self-esteem of older adolescents, the participants of which were 43 students aged 15 to 18 years. The results of the study showed a low level of general self-esteem in the majority of the subjects, which, in turn, determines the need for the organization of purposeful and timely psychological and pedagogical support of high school students in the aspect of forming their positive self-esteem as the basis for the harmonious development of personality in interaction with the social environment, in their own activities and communication.

Keywords: self-assessment, general self-assessment, senior teenager, high school students, psychological and pedagogical support.

Введение

Подростковый возраст вызывал интерес как у зарубежных ученых (К. Левин, З. Фрейд, А. Фрейд, С. Холл, Э. Эриксон), так и у отечественных (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) [4, с. 5]. По мнению К. Айман, подростковый возраст является одним из наиболее важных этапов в жизни любого человека, поскольку именно в этом возрасте идет бурная перестройка всего организма. В этот возрастной период в контакте с родителями и сверстниками активнее всего формируется его самооценка. Этот период роста и развития,

«подростковый период» требует адаптации и изменений в самоопределении, которые подрывают чувство самооценки [2].

Изучением самооценки подростков в психологии занимались С.Р. Аллахвердян, Р. Бернс, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.И. Липкина, Л.В. Макеева, М.А. Резниченко, Л.С. Сапожникова, Р.И. Цветкова, И.И. Чеснокова [4, с. 5].

Самооценка определяется через соответствие между реальным и идеальным «Я». В подростковом возрасте процесс становления персонального «Я» актуализируется благодаря усилению значимости процессов самопознания, самосовершенствования и поиска смысла жизни. На формирование самооценки подростка, еще недостаточно четко осознающего свой «образ Я», большое воздействие оказывает социальная среда, тем более общение со сверстниками через которое подросток усваивает общественные нормы и культурные ценности, а также видит, как его оценивают окружающие [5], [14, с. 3].

Самооценка бывает завышенная, заниженная и адекватная. Завышенная самооценка – неадекватное завышение в оценивании себя субъектом. Заниженная самооценка – неадекватное недооценивание себя субъектом [9, с. 322]. Адекватная самооценка – когда образ реального и идеального «Я» максимально совпадает. Чем больше реальное «Я» отличается от идеального, тем вероятнее, что уровень самооценки человека будет низким. И наоборот, незначительные отличия реального и идеального «Я» свидетельствуют о высоком уровне самооценки [4, с. 25].

О.В. Лебедева, О.А. Аникович подчеркивают, что «самооценка – это оценивание личностью своих возможностей, качеств и места среди людей. Она является осознанием собственной идентичности независимо от меняющихся условий среды, проявлением самосознания индивидуума. Самооценка существенно влияет на эффективность деятельности и на становление личности на всех этапах развития» [8].

По мнению А.В. Гайфуллина, «самооценка – это сложная система, формирующая характер самоотношения индивида и включающая как общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие либо непринятие себя, так и парциальные, иначе говоря, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, действиям, поступкам, успешности либо неспешности отдельных видов деятельности» [15].

Американский психолог, В. Сатир, дает следующее определение самооценки: «самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств), чувства и мысли человека по отношению к самому себе» [10, с. 278].

О.Н. Молчанова отмечает в самооценке старшеклассника следующие преобразования:

- от младшего школьного возраста к старшему содержательный аспект самооценки меняет свой ориентир с учебной деятельности на взаимоотношения с товарищами, на физические качества своего тела,
- увеличивается критичность старшеклассника и его самооценка становится более адекватной,
- старшеклассник уже может выделять свои положительные и отрицательные качества,
- в самооценке выделяются моральные качества, воля и способности,
- происходит отделение самооценки от внешних оценок, но оценка других людей по-прежнему оказывает сильное влияние на характер самооценки старшеклассника,
- влияние родителей на самооценку снижается и повышается влияние сверстников,
- самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально-психологический статус старшего школьника в коллективе, регулирует процесс общения [4, с. 216].

Актуальность этой темы состоит в том, что самооценка, её особенности определяют жизненные позиции подростка, влияют на формирование его стиля поведения, жизнедеятельности [1, с. 156]. И на таком важном этапе жизни как подростковый период ребёнку требуется психолого-педагогическое сопровождение. Здесь уже психолог помогает ребёнку справиться с новыми трудностями на его пути. Цель психолога на данном этапе – создать необходимые условия для успешного развития личности обучающегося, формирования его личностных, профессиональных характеристик.

Материалы и методы

Целью исследования мы определили изучение особенностей самооценки учащихся подросткового возраста.

Объектом данного исследования является: самооценка подростков.

Предмет исследования: специфика самооценки подростков.

Гипотеза исследования: мы предположили, что формирование адекватной самооценки подростка зависит от формирования личности ребёнка, его мотивации к обучению, контактами с людьми.

При написании статьи мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по формированию самооценки подростка.
2. Проанализировать сущность понятия «самооценка» и особенности развития самооценки в подростковом возрасте.
3. Разработать методические рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки подростка.

Методы исследования: анализ научных публикаций с последующим обобщением и систематизацией содержащейся информации.

Была использована следующая методика для выявления уровня самооценки старшего подросткового возраста:

1. Методика «Изучение общей самооценки» (Г.Н. Казанцевой)

Исследование проводилось на базе МАОУ Школа № 94 г. Нижнего Новгорода. В исследовании приняли участие старшие подростки в возрасте от 15 до 18 лет в количестве 43 человек.

Результаты исследования

Программа нашего исследования включала в себя выявление уровня самооценки у старших подростков. Рассмотрим результаты диагностики уровня самооценки у старших школьников по методике Г.Н. Казанцевой.

В группе респондентов старших подростков у 72% (31 человека) низкий уровень самооценки, у 23% (10 человек) средний, у 5% (2 человек) высокий, это говорит о том, что значительная часть старших подростков имеет тенденцию к самокритике больше, чем к окружающим (рис. 1).

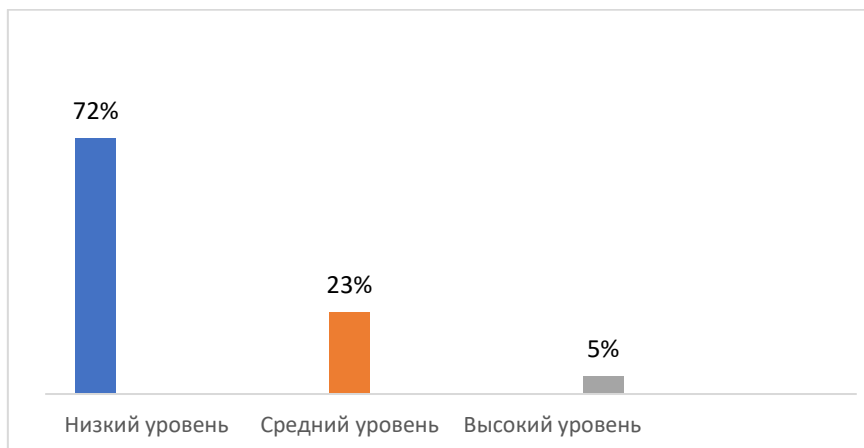


Рисунок 1 - ПОКАЗАТЕЛИ ОПРОСНИКА Г.Н. КАЗАНЦЕВОЙ «ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ»

Исходя из результатов, представленных на рис. 1, видно, что у большей части испытуемых низкая самооценка. Для подростков иметь такой уровень самооценки вполне нормально, это связано с многими факторами. У подростка формируются жизненные ценности, появляются ориентиры на дальнейшую жизнь, ребёнок подросток больше не желает зависеть от взрослых, либо же наоборот, настолько сильно привык к опеке родителей, что не желает выходить из-под неё. Происходит внутренний конфликт, между своими желаниями и возможностями. Низкий уровень самооценки говорит о том, что учащиеся не развиваются, не воспитывают в себе личность. За низкой самооценкой чаще всего скрываются неуверенные в себе люди, которые не принимают себя, ощущают себя неполноценными,

винят в своих неудачах не себя, а окружающих. Такие учащиеся боятся многих вещей, они апатичны, ждут, что плохие события случатся именно с ними, у них возникает повышенная тревожность, зависимы от мнения окружающих, подражают своим сверстникам, застенчивы, без отсутствия желания делиться своими мыслями. В такой среде их таланты не развиваются, способности не раскрываются, они сосредоточены только на своих неудачах [13, с. 132].

Чтобы повысить уровень своей самооценки учащимся необходимо чётко определить свои желания, поставить цели, постараться находить во всем позитив, найти любимое занятие, относиться к себе с уважением, попытаться избавиться от собственных комплексов, учиться управлять своими негативными мыслями и не давать им заполнить свои мысли и главное окружать себя только теми вещами которые вызывают положительные эмоции [7, с. 72]. Для повышения уровня самооценки можно использовать следующие упражнения:

- 1) «Смените минус на плюс».
- 2) «Остров мечты (релаксация)».
- 3) «Визуализация».

Обсуждение и заключение

Изучение особенностей самооценки старших подростков и проведение исследования позволило сделать некоторые выводы:

- исследование самооценки всегда было объектом повышенного внимания как зарубежных, так и отечественных психологов [15, с. 191],
- подростковый период – один из важнейших этапов в жизни человека,
- именно в этом возрасте ребенок начинает реализовывать себя как личность, участвующую в системе социальных отношений. Находясь в постоянном сравнении себя с другими людьми, подросток начинает осознавать и активно осваивать нормы и правила общения и социального взаимодействия [3, с. 18],
- большая часть подростков имеет низкий уровень самооценки. В большинстве случаев это связано с внутренним конфликтом ребёнка, несоответствием его «реального Я» и «идеального Я».

Результаты нашей опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о том, что у большинства старшеклассников низкий уровень самооценки. Это проявляется в неуверенности в себе и своих силах, повышенной тревожности, отсутствия интереса к своему будущему, отсутствии мотивации, ранимости, повышенной внушаемости, трудности в общении. Сравним результаты нашего исследования с исследованиями в русле данной проблематики.

Н.И. Карпова в своем исследовании использовала методику Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) и проективную методику «Рисунок человека» (К. Маховер на

основе теста Ф. Гудинаф). Участниками исследования выступили учащиеся 9-го класса в количестве 40 человек и 11-го класса в количестве 25 человек. Результаты методик показали, что преобладает неадекватная самооценка. У большей части учащихся 9го класса заниженная самооценка, а у 11-го класса завышенная самооценка. Завышенная самооценка характеризуется излишней самоуверенностью, агрессивным отношением к окружающим, ребёнок отказывается, не признаёт свои неудачи, переоценивает свои силы, не может адекватно оценивать себя и свои силы, не воспринимает критику [6].

В ходе данной работы наша гипотеза подтвердилась, поскольку от самооценки подростка зависит его успеваемость в учёбе, его контакт с социумом, мотивация, цели, увлечения, саморазвитие личности. Если подросток умеет адекватно оценивать себя, он сможет узнать свои реальные возможности и способности, сможет найти своё «место» в жизни, научится выстраивать отношения с людьми.

Развивающая работа по повышению самооценки подростков должна вестись как с самими подростками, так и родителями. Педагог, работающий с подростками, должен учитывать влияние этих факторов, должен уметь выявлять и корректировать индивидуальные особенности детей [12, с.42].

Список использованных источников

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / Т.П. Авдулова. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 394 с.
2. Айман К. Специфика формирования самооценки в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / К. Айман // МНКО. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-formirovaniya-samoosenki-v-podrostkovom-voznaste> (дата обращения: 09.02.2023).
3. Албегова А.В. Особенности самооценки в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / А.В. Албегова // Волгоградский государственный социально-педагогический университет. 2022. С. 16-20. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49468955> (дата обращения: 09.02.2023).
4. Бордовская Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. СПб.: Питер, 2011. 620 с.
5. Бухаленкова Д.А., Карабанова О.А. Особенности самооценки у подростков с разным пониманием успеха [Электронный ресурс] / Д.А. Бухаленкова, О.А. Карабанова // Национальный психологический журнал. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoosenki-u-podrostkov-s-raznym-ponimaniem-uspeha> (дата обращения: 09.02.2023).

6. Карпова Н.И. Самооценка старших подростков в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ [Электронный ресурс] / Н.И. Карпова // Тихоокеанский государственный медицинский университет. 2020. №17. URL: https://vk.com/doc213357696_660022617?hash=fD19ft4IERDYOIgxTZBdPfOkde1BP1qr6C0vtnkyPcs&dl=TCJNV2Azl6i9Sxwy2zkjheLndiyxPvZAqkyt54kz850 (дата обращения: 09.02.2023).
7. Козлов А. Как повысить самооценку. Способы воспитания здорового эгоизма / А. Козлов. М.: Речь, 2017. 176 с.
8. Лебедева О.В. Изучение особенностей самооценки и уровня притязаний в период подросткового возраста [Электронный ресурс] / О.В. Лебедева, О.А. Аникович // Нижегородский психологический альманах. 2016. № 2. URL: psykaf417.esrae.ru/10-96 (дата обращения: 09.02.2023).
9. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для вузов / С.В. Молчанов. М.: Издательство Юрайт, 2020. 351 с.
10. Мельников В.М. Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. М., 2014. 436 с.
11. Никитина А.А. Взаимосвязь самооценки и детско-родительских отношений у подростков [Электронный ресурс] / А.А. Никитина, А.С. Машкина // Нижегородский психологический альманах. 2020. № 1. URL: psykaf417.esrae.ru/24-278 (дата обращения: 09.02.2023).
12. Поляков Е.А. Системные особенности развития личности социально депривированных подростков / Е.А. Поляков, Б.Н. Рыжова, Л.В. Сенкевич // Социальное воспитание: системный подход: сб. научных статей под ред. А.В. Иванова. М., 2016. С. 23–34.
13. Реан А.А. Психология подростка / А.А. Реан. М.: Прайм-Еврознак, 2018. 203 с.
14. Семенова Л.Э. Особенности Я-концепции подростков, воспитывающихся в условиях отцовской депривации [Электронный ресурс] / Л.Э. Семенова, Т.А. Серебрякова, Н.И. Белаш // Вестник Мининского университета. 2019. Т.7, №2. С. 11. URL: https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/991?locale=ru_RU (дата обращения: 09.02.2023).
15. Струк Л.А. Исследование самооценки подростков / Л.А. Струк // Молодой ученый. 2022. № 22. С. 655-659. URL: <https://moluch.ru/archive/417/92368/> (дата обращения: 09.02.2023).
16. Умарова А.С. Половая специфика самооценки личности в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / А.С. Умарова, О.А. Белобрыкина // Сибирский педагогический журнал. 2014. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polovaya-spetsifika-samoosenki-lichnosti-v-podrostkovom-vovraste> (дата обращения: 09.02.2023).

Иванова Анастасия Алексеевна, студент НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: nastiaivanova300@gmail.com

Подьянова Мария Юрьевна, студент НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: podyanova076@gmail.com

Ivanova Anastasia Alekseevna, student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: nastiaivanova300@gmail.com

Podyanova Maria Yuryevna, student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: podyanova076@gmail.com

19.00.13 Психология развития, акмеология (возрастная психология)
8 стр.