

## САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА И РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА

**Журавкина Ирина Сергеевна,**

*старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии Белорусского государственного педагогического*

*университета им. М. Танка, г. Минск*

*E-mail: irishazhu@mail.ru*

**Скобелев Андрей Дмитриевич,**

*студент 4 курса, факультета социально-педагогических технологий, обучающийся по специальности «Социальная и психолого-педагогическая помощь» Белорусского государственного педагогического*

*университета им. М. Танка, г. Минск*

*E-mail: yankeize@yandex.by*

## ADOLESCENT SELF-ESTIMATION AND PARENTAL SUPPORT

**Zhuravkina Irina Sergeevna,**

*Senior Lecturer, Department of Developmental and Pedagogical Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after M. Tanka, Minsk*

**Skobelev Andrey Dmitrievich,**

*4th year student, Faculty of Social and Pedagogical Technologies, studying in the specialty "Social and Psychological and Pedagogical Assistance" of the Belarusian State Pedagogical University named after M. Tanka, Minsk*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности подросткового возраста, для которого характерно становление самосознания, формирование мировоззрения, оценка личности себя, своих возможностей и качеств.

Проводится анализ такого механизма саморегуляции как самооценка. Приводится пример рассмотрения самооценки в структуре «Я-концепции»; как элемента самосознания; в контексте мотивации достижения.

Рассматриваются результаты эмпирического исследования по изучению самооценки подростков. Отмечена склонность подростков к завышенной и адекватной самооценки. Подчеркивается важность поддержки подростков со стороны родителей для формирования адекватной самооценки. Приводятся методические рекомендации для родителей по повышению самооценки подростков.

**Abstract.** The article has discussed the features of adolescence, which is characterized by the formation of self-consciousness, the formation of a worldview, an assessment of the personality of oneself, one's capabilities and qualities.

An analysis of such a mechanism of self-regulation as self-assessment is carried out. An example of the consideration of self-esteem in the structure of the "I-concept" is given; as an element of self-consciousness; in the context of achievement motivation.

The results of an empirical study on the study of self-esteem of adolescents have presented. A tendency of adolescents to overestimate or adequate self-esteem was noted. The importance of parental support for the formation of an adequate self-esteem of a teenager is emphasized. Recommendations are given for parents to improve the self-esteem of adolescents.

**Ключевые слова:** самооценка; подростковый возраст; поддержка родителей.

**Key words:** self-assessment; adolescence; parental support.

В современном мире большее значение приобретают вопросы становления регулятивных процессов, которые позволяют человеку выступать ответственным за собственное поведение и деятельность. Один из механизмов формирования процесса саморегуляции является самооценка человека. Самооценка детерминирует уровень активности личности, позволяет определить ее ценностные ориентации и личностные смыслы.

Одним из первых исследователей самооценки стал американский психолог У. Джемс. Он отмечал зависимость самооценки от характера взаимоотношений индивида с другими людьми. У. Джемс [3] определил формулу самооценки, обозначая ее понятием «самоуважение»: самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям. Зарубежные психологи (З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни) [9] рассматривают самооценку как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями (с враждебной социальной средой). В трудах отечественных психологов (Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, С. Л. Рубинштейна) самооценка рассматривается в рамках развития и формирования самосознания. Работы данных психологов посвящены изучению уровня притязаний детей, уверенности/неуверенности в себе.

Ряд авторов (И. С. Кон, А. Н. Леонтьев, И. И. Чеснокова) рассматривают самооценку как элемент самоотношения, наряду с самоуважением, самосимпатией, самопринятием [1]. Так, И. С. Кон [5] говорит о самоуважении, определяя его как итоговое измерение "Я", выражающее меру притяния или неприятия индивидом самого себя. А. Н. Леонтьев [7] определяет самооценку через категорию "чувство" как устойчивое эмоциональное отношение.

Ряд исследователей (В. С. Мерлин, Е. А. Серебрякова, Х. Хекхаузен) самооценку рассматривают в контексте мотивации достижения и уровня притязаний личности и указывают, что анализ уровня притязаний позволяет выявить то, как индивид оценивает себя [8]. М. И. Боришевский [2] подчеркивает, что самооценка, самокритичность определяют способность человека к быстрому и точному реагированию в конкретных ситуациях, а также прогнозированию результатов собственных поступков в будущем.

Критериями самооценки, большинство авторов, относят ее адекватность и высоту [4; 8; 9]. В структуре самооценки в качестве самостоятельных критериев выделяют наличие или отсутствие ощущения

психологической защиты со стороны значимого социального окружения, критичности в оценке себя, а также дифференцированной критической оценки значимых взрослых. Выделяют следующие виды самооценки – общая и конкретно-ситуативная. Самооценку разделяют на завышенную / заниженную, адекватную / неадекватную, адекватную (высокую, среднюю, низкую) и неадекватную (заниженную / завышенную).

Период оценки самой себя, своих возможностей, качеств, большинство исследователей, считают подростковый возраст. Подростковый период – это время выборов, знаменуемый переходом от детства ко взрослой жизни. В исследовании И. В. Дубровиной [4], подтверждается идея, что в подростковом возрасте происходят изменения отношения к самому себе, влияющие на последующее поведение. 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 центральное образование личности.

Формирование самооценки подростка тесно связано с процессом социализации. Как отмечает Л. И. Божович [1], стремление подростка быть на равне со взрослыми позволяет ему познать самого себя в реальной жизни. Представители разных психологических направлений отмечают влияние родителей на развитие ребенка. Так Г. Олпорт говорит о «самости» ребенка; К. Роджерс о формировании структуры «Я»; А. Адлер обращает внимание на развитие социального интереса; Э. Эриксон обращает внимание на период конструктивности разрешения возрастных психосоциальных кризисов; Б. Ф. Скиннер и А. Бандура отмечают важность подкрепляющего поведения ребенка [9].

З. С. Курбанова, в своем исследовании подчеркивает, что значимым психологическим условием, влияющим на развитие личности подростков, выступают взаимоотношения со сверстниками, которые определяют их самооценку [6]. Как отмечает З. С. Курбанова, благоприятный микроклимат в подростковой группе оказывает влияние на развитие оценочной составляющей Я- концепции личности, так как он способствует переводу доминирующей в среде сверстников оценки подростков в их самооценку.

Большинство исследователей (Л. С. Выготский, Л. И. Божович, А. А. Бодалев, В. Н. Дружинин) отмечают, что самооценка ребенка, общая установка ребенка к миру социальных отношений и к собственному Я закладывается в семье. Семейное общение формирует основу для благоприятного или неблагоприятного развития самоотношения ребенка. К. Двек (2007) подтвердила эту идею в своих исследованиях: дети склонны воспроизводить характерные особенности стиля объяснения, которые они слышат от взрослых. Оптимисты фокусируют свое внимание на положительной стороне жизнедеятельности, видят желаемые цели как

достижимые; пессимисты акцентируют внимание на негативной стороне жизни.

Таким образом, проблема самооценки подростков является весьма актуальной. Цель данного исследования: изучение самооценки в подростковом возрасте. Диагностический инструмент исследования: методика «Исследование самооценки подростков Г. Н. Казанцевой». База исследования: ГУО «Средняя школа № 197 г. Минска». В качестве испытуемых выступили учащиеся 8-го и 9-го класса. Выборка исследования составила 43 человека (20 девочек и 23 мальчика), 13 - 15 лет. Рассмотрим полученные результаты (таблица 1).

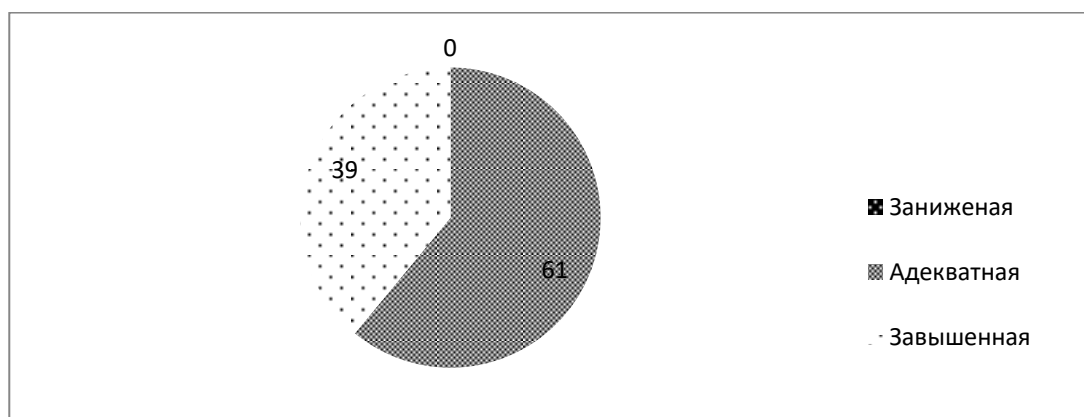


Рисунок 1. Исследование самооценки подростков.

По результатам исследования было выявлено, что большинство подростков 61% отмечают у себя адекватную самооценку. То есть подростки объективно могут оценить положительные и отрицательные качества, способны реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Однако, 39 % респондентов оценивают уровень своей самооценки как завышенный. При такой самооценке у подростков может возникать неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих. В большинстве ситуаций, такие подростки уверены в собственной непогрешимости, в связи с этим, с ними сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать внешнюю информацию, требующую каких-то изменений в своем поведении.

Рассмотрим показатели самооценки в зависимости от половых различий (рисунок 2).

Анализ самооценки среди мальчиков и девочек позволяет отметить, что мальчики (65 %) с небольшим опережением склонны к более адекватной самооценки, чем девочки (55 %). Девочки более склонны к завышению своих способностей (45 %), чем мальчики (35 %). Возможно, данный показатель связан с некоторым опережением в психическом развитии девочек.

Таким образом, в ходе исследования выяснилось, что адекватная самооценка присуща наибольшему количеству подростков, как девочкам, так

и мальчикам. Следует также отметить, что в данной выборке заниженная самооценка не была зафиксирована.

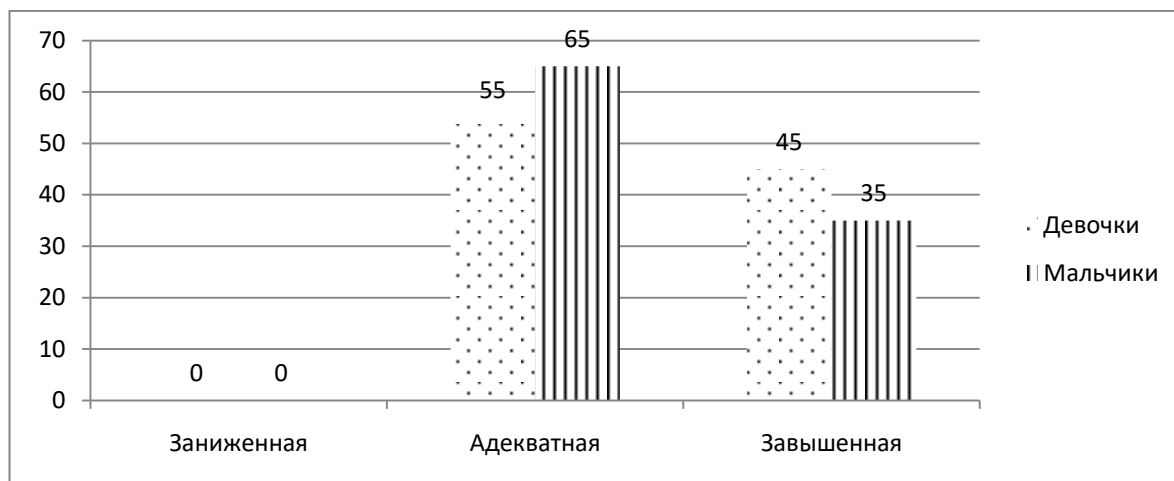


Рисунок 2. Исследование самооценки у мальчиков и девочек.

Как повысить самооценку подростка? Этим вопросом задаются родители, учителя, специалисты. Авторы разработали методические рекомендации для родителей детей подросткового возраста:

- выстраивайте взаимоотношения на взаимном уважении и доверии;
- научитесь поддерживать своего ребенка;
- постарайтесь принимать личные убеждения, интересы, увлечения и цели подростка;
- используйте «симметричный» стиль отношений (уважение к мнению и предпочтениям ребенка);
- формируйте собственные критерии самооценки и своих возможностей;
- привейте ребенку с ранних лет привычку сравнивать себя только с собой (Я вчера, сегодня, завтра);
- научите ценить свои успехи (даже самые маленькие достижения), принимать комплименты и похвалу;
- приучите подростка к положительным аффирмациям (позитивное мышление и постоянный настрой на успех);
- для подростка важна безусловная любовь (принятие и любовь не зависящие от каких-либо временных условий);
- помните, что дом – это место, где тебя понимают и любят, где заботятся друг о друге, где есть семейным правилам и традициям;
- вовлекайте подростка в деятельность (чем больше занят подросток, тем лучше его эмоциональное состояние);
- запаситесь терпением (промахи и оплошности ваших детей-подростков воспринимайте как неизбежные, но временные трудности);
- находите время, чтобы поговорить с ребенком;

- интересуйтесь проблемами подростка, вникайтесь во все возникающие в его жизни сложности;
- помогайте развивать его умения и таланты;
- помогайте ему самостоятельно принимать решения;
- гордитесь своим ребенком, давайте ему это понять;
- поддерживайте сильные стороны его характера и внешности, акцентируйте внимание на них.

Таким образом, проведенный анализ самооценки подростков позволяет сделать ряд выводов.

Большинство авторов рассматривают самооценку как компонент самосознания, как элемент самоотношения, в контексте мотивации достижения. Понятие «самооценка» – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка относится к ядру личности, является важным регулятором ее поведения. Отуровня самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка выступает определенным регулятором ее мотивов, социальной и профессиональной деятельности, поступков в целом. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Подростковый возраст связан с формированием активной жизненной позиции, выбором профессии, формированием собственных убеждений и ценностей. Главными направлениями оценки в подростковом возрасте являются: внешний вид, успеваемость в школе, физические возможности, принятие в социуме и общее поведение.

Поэтому так важно в процессе обучения и воспитания формирование у подростка представления о себе и своих возможностях, умения всесторонне и объективно оценить особенности своей личности и деятельности. Важно сформировать адекватную самооценку, которая позволит более осознанно относиться к своим силам, возможностям в процессе дальнейшего профессионального и личностного определения.

При формировании самооценки подростков очень важна поддержка родителей. Теплое и мягкое отношение к подростку, желание понять и принять личные убеждения подростка, положительно сказываются на взаимоотношении и его самооценке.

#### **Список литературы**

1. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / под ред. Д. И. Фельдштейна – 3-е изд. – М. : Московский психолого-социальный институт, Воронеж : НПО "МОДЭК" 2001. – 352 с.
2. Боришевські, М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : [монографія] / М. Й. Боришевський. – Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. – 608 с.
3. Джемс, У. Личность / У. Джемс // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара : Изд-й Дом «Бахрах. – М., 2000. – С. 7-34.
4. Дубровина, И. В. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. – СПб. : Питер, 2004. – 592 с.
5. Кон, И. С. Ребёнок и общество / И. С. Кон. – М. : Академия, 2003. – 336 с.

6. Курбанова, З. С. Психологические условия развития самооценки подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / З. С. Курбанова ; Гос. науч.-образ. центр, Рос. Акад. наук. – Сочи, 2006. – 195 с.
7. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл Академия, 2004. – 352 с.
8. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – М. : Речь, 2001. – 256 с.
9. Хьелл, П.. Теории личности / П. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2013. – 607 с.