

## Самооценка подростка как фактор личностного развития

Самооценка подростка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт — к характеру в целом. С этим связаны осознание — иногда преувеличенное — своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне.

Самооценка подростка представляет собой центральное образование личности. Самооценка подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Самооценка подростка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности.

Самооценка подростка, как отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это, в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место.

### **Адекватность самооценки в подростковом возрасте**

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р.Берне объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств.

В некоторых исследованиях обнаружено, что нет значимых различий между девочками и мальчиками в способности адекватного самооценивания. Однако способность адекватного оценивания других у девочек выше, что объясняется их большим интересом к другим людям. Но следует заметить, что перенос знаний об окружающих на свое Я у девочек не превышает, а может быть, несколько отстает от аналогичной способности у подростков-юношей.

*Адекватная самооценка* — реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

*Завышенная самооценка подростка* — неадекватное завышение в оценивании себя подростком.

*Заниженная самооценка подростка* — неадекватное недооценивание себя подростком. Это одна из самых распространенных проблем подросткового возраста. Многие считают, что это естественный период взросления, но это не так. Следует уделить особое внимание этой проблеме у подростка, так как коррекция в более позднем возрасте может быть не возможной.

Адекватную самооценку предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения.

Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку — низкая психологическая устойчивость.

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты — доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

### **Различия самооценки у юноши и девушки**

Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего "Я?" для юноши-старшеклассника выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне. Содержание самооценок девочек подростков касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми.

Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них.

У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу.

Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

### **Динамика самооценки**

С течением времени, и большим задействованием подростка в социальной среде, увеличением сферы общения, ростом количества интересов самооценка становится более разноплановой и сложной. За достаточно краткий период оценки подростка становятся на порядки сложнее, глубже и происходит переход к полной картине оценки себя и определения своего места в обществе и группе.

В этот период происходит скачок в количественном объёме суждений о себе. Все сферы деятельности — учёба, спорт, внешность, способность общаться, отношение с окружающими, отношение и принятие в «стае-группе», место в иерархии группы, взаимоотношения с противоположным полом. Также формируются оценочные показатели: хорошо — плохо, красиво — некрасиво и так далее.

Это период возникновения Амбивалентности — такое состояние противоречий, когда внутреннее ощущение расходится с общественным или навязываемым извне. Простой пример — моя мама всегда старалась навязать мне правильные с её точки зрения позиции и поведение. Но

у неё были женские методы решения вопросов, которые совершенно не подходят мужчине. Таким образом получая противоречие между внешним и внутренним было очень сложно разобраться что правильно для меня.

Для юношей в подростковом периоде весьма важно его место в иерархии класса, двора, секции, общежития и любой другой группы, где есть особи такого — же пола. Согласно расстановке иерархии подростки сидят за партами, участвуют в мероприятиях, выбирают себе роли в играх, получают повышенное или пониженное внимание противоположного пола, что опять же начинает влиять на самооценку и место в иерархии. Важны волевые, физические, коммуникативные, умственные качества.

Также весьма важна поддержка родителя того же пола. Только папа или другой авторитетный для подростка мужчина может дать совет по методам взаимодействия или решению тех или иных проблем подростка. Желательно, чтобы это бы успешный человек, прошедший через подростковый возраст во взрослую жизнь с хорошим багажом. Чаще всего такие люди успешны во всех сферах социальной и личностной реализации. После решения и определения своего места в стае-группе у подростка решается масса проблем. Уважение и принятие в стае возможно после одной успешной драки с лидером, после достижения авторитета через спортивные достижения, в свою очередь через самоутверждение в учёбе юноше сложно завоевать авторитет в среде подростков. Успехи в музыке будут засчитаны только в случае принятия в группе той музыки, которую играет подросток. Скрипка и фортепиано отличные инструменты, но гитара будет более востребована, чем аккордеон или флейта.

У девочек самооценка будет в основном строиться исходя из отношений с противоположным полом независимо от возраста. Также важно принятие в группе, отношения с подругами, круг общения и его интересы.

На место подростка в иерархии будут очень сильно влиять навязанные обществом стереотипы. Вещи, музыка, наличие «крутого телефона» и прочие внешние атрибуты — очень важны в подростковом возрасте, но их значимость может быть отрегулирована правильным отношением родителей. Наличие предметов «как у всех» будет сильно беспокоить подростка, особенно, если родители придают вещам большое значение.

### **Физический облик и самооценка**

Все подростки создают своё представление о желаемом внешнем облике, в основном на это мнение влияет окружение, а на окружение влияет телевизор. Именно так появляются поколения, у которых мнение о манере одеваться, причёска, лексике, физическом состоянии и привычках складывается под влиянием моды. Мода есть не что иное, как навязанная извне стереотипическая идея о том, что именно толпа-стадо должна покупать в каждом конкретном сезоне. Это бизнес на миллиарды долларов, и толпа послушно следует за поводырём. Как только человек понимает, что находится в состоянии белки в колесе, у него отпадает надобность в следовании за модой. В подростковом возрасте весьма сложно отказаться от мнения толпы. Некоторые подростки бросают вызов толпе, переодеваясь экстравагантно или необычно, вливаясь в другую толпу. Примеряя на себя различные маски, одежду, роли подросток ищет свой будущий облик, как модница примеряет на себя сто платьев перед выходом на улицу. Совершенно необязательно, что через год он будет одеваться так же, слушать то же самое и думать так, как сегодня. Либо мода изменится, либо эта маска надоест. Важно в таком случае научить подростка самостоятельно выбирать и роль и соответствующую

этой роли одежду. Если вы не поможете это делать, то он или она будут экспериментировать самостоятельно и далеко не всегда это будет хорошим опытом.

Подросток видит успешного человека с определённой внешностью и старается подражать ему внешне. Будет хорошо, если пример выбран удачно, подражание станет не только внешним, но и внутренним. Часто подростки копируют родителей, если родители достойны подражания – это замечательно. Вместе с внешним обликом будут скопированы и самооценка и методы поведения и решения вопросов.