Введение

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, - это самопознание, самовыражение и самоутверждение. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, - это более высокий уровень самосознания. Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка. [6]

Проблемами подросткового возраста занимались Д.И. Фельдштейн, Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М. Кае, А. Фрейд. Подростковый возраст характеризуется ими как переходный, сложный, трудный, критический и имеет важнейшее значение в становлении личности человека: расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления.

Одним из главных моментов является то, что в подростковый период происходит выход человека на качественно новую социальную позицию, в которой формируется и активно развивается сознание и самосознание личности. Постепенно происходит отход от прямого копирования оценок взрослых, возрастает опора на внутренние критерии. Поведение подростка начинает все больше регулироваться его самооценкой.

Исходя из этого, задачей моей работы было изучение самооценки у школьников подросткового возраста. Это и определило актуальность моей темы.

Предмет данного исследования - самооценка подростков.

Объект: подростки (11-14 лет).

Целью данной работы является изучение особенностей самооценки у подростков.

Задачи:

) Рассмотреть проблему самооценки в психологии;

) Изучить особенности самооценки в подростковом возрасте;

) Провести экспериментальное исследования, направленное на изучение самооценки у подростков;

) Обработка и интерпретация результатов исследования;

) Выводы;

Выборка: группа школьников 7 классов средней общеобразовательной школы № 38. Размер группы 10 человек.

В исследовании используются методики:

1. Методика Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Данная методика основывается на непосредственном оценивании (шкалировании) подростками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.п. Методика позволяет выделить настоящий уровень самооценки и уровень притязаний.

Работа состоит из содержания, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Глава I. Теоретическое рассмотрение проблемы самооценки в психологии

.1 Понятие самооценки

Самооценка - оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изучаемая в психологии сторона самосознания личности. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а так же отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживания.

Как же личность осуществляет самооценку? Человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения. Все, что сложилось и осталось в личности, возникло благодаря совместной с другими людьми деятельности и в общении с ними, а для этого предназначено. Человек включает в деятельность и общение. Существенно важные ориентиры для своего поведения, все время сверяет то, что он делает, с тем, что ожидают от него окружающие, справляется с их мнениями, чувствами и требованиями. В конечном счете, если оставить в стороне удовлетворения естественных потребностей, все, что делает человек для себя (учится ли он, способствует чему-либо или препятствует), он делает это вместе с тем и для других, и может быть, в большей степени для других, чем для себя, даже если ему кажется, что все обстоит как раз наоборот.[3]

К. Марксу принадлежит справедливая мысль: смотрится, как в зеркало, в другого человека, лишь отнесясь к человеку. Иначе говоря, познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного “Я” есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, появлениям; все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, личность ориентируется на референтную группу (реальную или идеальную), идеалы которых являются ее идеалами, интересы - ее интересами и т. д. В процессе общения она постоянно сверяет себя с эталоном в зависимости от результатов проверки, оказывается довольный собой или недовольный. [1] Каков же психологический механизм этой проверки?

Психология располагает рядом экспериментальных методов выявления самооценки человека, ее количественной характеристики.

Так, с помощью коэффициента ранговой корреляции может быть сопоставлено представление индивида о последовательном ряде эталонных качеств (т. е. определено его “Я идеальное” ) с его “Я текущим”, т. е. рядом качеств расположенных в той последовательности, в которой они данному человеку представляются выраженными у него самого.

Важно, что в эксперименте испытуемый не сообщает экспериментатору сведений о своем реальном и идеальном “Я”, а производит необходимые подсчеты самостоятельно по предложенной ему формуле, что избавляет его от опасений сказать о себе больше, чем ему этого хотелось бы, излишне раскрыть себя. Полученные коэффициенты самооценки личности дают возможность судить о том, каков “Я-образ” в количественном выражении.[11]

Возникает представление о том, что каждый человек имеет своего рода “внутренний манометр”, показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен ли он собой или нет. Значение этой суммарной оценки удовлетворения своими качествами очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать внутренним источником конфликтов личности. Разумеется эта конфликтность может проявляться по-разному.

Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной.

При оптимальной, адекватной самооценке личность правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. К оптимальной относятся самооценки “высокий уровень” и “выше среднего уровня” (человек заслуженно ценит, уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Но самооценка может быть и неоптимальной - чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка приведет и к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он не редко сталкивался с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и в конце концов может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Происходит острое эмоциональное “отталкивание” всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным. Рациональное звено оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы - как несправедливо заниженная. Неуспех предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает признавать, что все это - следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние - аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки самой личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел - увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, т. к. ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

Самооценка может быть и заниженной, т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, устойчивости, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, исполняют самоконтроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическое “пиление”. Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.[4]

Выше упоминалось об эффекте неадекватности. Это психологическое состояние возникает, как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. К сожалению, это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется, и отпадает необходимость изменить ее, т. е. вплотную заняться самоуправлением. Это не самый лучший способ поведения, и слабость подобной позиции обнаруживается незамедлительно или спустя некоторое время. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные преставления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности - это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно: коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений. Психологическая защита годится как прием, как средство решения простейшей задачи, но не подходит для продвижения и главным, стратегическим целям, рассчитанным на свою жизнь.[2]

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, сотрудников по работе, преподавателей, родных). Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность.

Для нас человек определяется, прежде всего, не его отношением к собственности, а его отношением к его труду. Поэтому и его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это сознательное, общественное отношение к труду является стержнем, на котором перестраивается вся психология личности, оно же становится основой и стержнем ее сознания.

Самооценка человека существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки.

Известно, что самооценка выступает как важнейшее средство саморегуляции. Формируясь в процессе деятельности, самооценка адресуется к разным ее этапам.

Самооценка, отражающая этап ориентировки в своих возможностях в предстоящей деятельности, направлена на будущее и называется прогностической.

Самооценка, проявляющаяся по ходу деятельности и направленная на ее коррекцию, называется процессуальной, или корригирующей. Она парциальна, частична по своему характеру и связана с реализацией контрольных действий.

Самооценка на завершающем этапе деятельности, содержание которой составляет оценка результатов деятельности, называется ретроспективной. Она может быть полной или неполной, объективной или неадекватной.

В действительности у человека существует несколько сменяющих друг друга образов 'Я'. Представление индивида о себе в текущий момент, в момент самого переживания обозначается как 'Я-реальное'. Помимо этого у человека существует представление о том, каким он должен быть, чтобы соответствовать собственным представлениям об идеале, так называемое 'Я-идеальное'.[5]

Соотношение между 'Я - реальным' и 'Я - идеальным' (Роджерс, Фрейд, К.Левин) и характеризует адекватность представлений человека о себе, находящую свое выражение в самооценке.

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности - парциальной. Помимо этого выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний.

Рассматривают самооценку как адекватную/неадекватную, то есть соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же различается самооценка по уровню - высокому, среднему, низкому.[20]

.2 Теоретический подход к проблеме самооценки в отечественной и зарубежной психологии

Проблема самооценки, как одна из центральных проблем психологии личности, изучалась в трудах различных отечественных и зарубежных психологов. Среди них можно выделить следующих авторов: Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, В.С, Мухина, Е.А. Серебрякова, А.Г. Спиркин, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, П.М. Якобсон; А. Адлер, Р. Бернс, К. Левин, К. Роджерс, 3. Фрейд.

А.Н. Леонтьев, характеризуя проблему самосознания как проблему высокого жизненного значения, венчающую психологию личности, расценивал ее в целом как нерешенную, ускользающую от научно-психологического анализа. Действительно, до настоящего времени не существует более или менее определенной и общепризнанной трактовки этой особой субъективной реальности. Чаще всего самосознание рассматривается как ориентировка человека в собственной личности, осознание себя как "Я". Самосознание позволяет человеку, отражая внешний мир, выделять себя в нем, осознавать свое отношение к этому миру и себя в своих отношениях с окружающими, познавать собственный внутренний мир, переживать и определенным образом оценивать его. Самосознание - это осознание и целостная оценка самого себя и своего места в жизни. Благодаря самосознанию человек воспринимает себя как индивидуальную реальность, отдельную от природы и других людей.

Необходимо отметить, и это неоднократно подчеркивал С.Л. Рубинштейн, что самосознание не надстраивается по виду над личностью, а включается в нее. Оно не имеет самостоятельного пути развития, отдельного от развития личности, а включается в процесс развития личности как реального субъекта в качестве его момента, стороны, компонента. Согласно С.Л. Рубинштейну, самосознание - это осознание самого себя как сознательного субъекта, реального индивида, а совсем не осознание своего сознания. Исторически самосознание - более поздний продукт развития, появившийся на основе сознания и совместно с ним возникшей речи. Различные акты самосознания - это как бы общение человека с самим собой, для которого нужно развитие внутренней речи, достаточной сформированное таких свойств мышления, как абстракция и обобщение, позволяющих субъекту составить представление и понятие о своем "Я", отличном от "Я" другого.

В центре проблемы самосознания лежит различение двух его сторон: выделение "Я" как субъекта («действующее Я") и как объекта самопознания и самоотношения («рефлексивное Я"). В психологической науке это основополагающее для всех теорий "Я" различение было введено У. Джеймсом, который полагал, что в едином и целостном "Я" содержатся два неразрывных составляющих: эмпирическое "Я" («Я" как объект познания) и "чистое Я" («Я" как субъект познания). Под эмпирическим "Я" (или "Мое") У. Джеймс понимал совокупность, итог всего того, что человек может назвать своим: свое тело, одежду, жилье, семью, друзей, репутацию, творческие достижения, психические силы и качества. Это эмпирическое "Я" он подразделяет на три подсистемы: а) материальное "Я" -- тело, одежда, собственность; б) социальное "Я" -- то, чем признают данного человека окружающие; при этом каждый человек имеет столько социальных "Я", сколько существует отдельных групп, с мнением которых он считается; в) духовное "Я" -- совокупность психических особенностей, склонностей и способностей. Под "чистым", или познающим, "Я" У. Джеймс имел в виду то обстоятельство, что человек чувствует себя субъектом своих действий, восприятия, эмоций и осознает свое тождество и неразрывность с тем, чем он был накануне. Это степень центрации субъективной системы, которая может быть более либо менее отчетливо выраженной или диффузной.[20]

Оценить важность внутренних процессов самосознания трудно, так как они неразрывно связаны с практической деятельностью субъекта, его взаимодействием с внешним миром. Но стоит только прервать связь индивида с внешним миром, поместив его в условия изоляции, и эти внутренние процессы активизируются (И.С. Кон).[21]

Если сознание ориентировано на весь объективный мир, то объектом самосознания является сама личность. В самосознании она выступает и как субъект, и как объект познания и отношения. Самосознание предстает как особо сложный процесс (самоосознавание), динамическое образование психики, которое пребывает в постоянном движении не только в онтогенезе, но и в повседневном функционировании. Результатом процесса самосознания служит Я-концепция, понимаемая как совокупность установок, направленных на самого себя .Я-концепция при этом не просто продукт самосознания, но и важный фактор детерминации поведения.

Самосознание - сложная психологическая структура, включающая в себя в качестве особых компонентов, как считал В.С. Мерлин, во-первых, сознание своей тождественности, во-вторых, сознание своего собственного "Я" как активного, деятельного начала, в-третьих, осознание своих психических свойств и качеств и, в-четвертых, определенную систему социально-нравственных самооценок. Все эти элементы связаны товарищ с другом функционально и генетически, но формируются они не одновременно. Зачаток сознания тождественности появляется уже у младенца, когда он начинает различать ощущения, вызванные внешними предметами и собственным телом. Сознание "Я" проявляется примерно с трех лет, когда ребенок начинает правильно употреблять личные местоимения. Осознание своих психических качеств и самооценка приобретают наибольшее важность в подростковом и юношеском возрасте. Но поскольку все указанные компоненты взаимосвязаны, обогащение одного из них неизбежно видоизменяет всю систему.

Другое представление о структуре самосознания принадлежит В.С. Мухиной, которая выделяет пять звеньев в структуре самосознания. Первое звено - имя свое, кругом которого формируется сознаваемая человеком собственная сущность. Идентификация с именем происходит с первых лет: ребенку трудно мыслить о себе за пределами имени, оно ложится в основу самосознания, приобретает особый личностный смысл. Благодаря имени ребенок получает вероятность представить себя как обособленного от других уникального индивида.

Второе звено - притязание на признание. С раннего возраста ребенок открывает, что все поступки делятся на "хорошие" и "плохие". Так как все хорошее эмоционально поощряется, то у ребенка появляется стремление быть хорошим, стремление к признанию себя хорошим. Реализуя притязание на признание во всем многообразии видов деятельности, человек утверждает чувство собственного достоинства и самоценности.

Третье звено - половая идентификация. Она включает психологическое признание собственной идентичности со своим полом в физическом, социальном и психологическом плане.

Четвертое звено - психологическое час личности. Оно связано с построением субъективной картины жизненного пути, со стремлением соотнести себя настоящего с собой в прошлом и будущем.

Пятое звено - социальное пространство личности. Это сфера прав и обязанностей человека, определяющая стиль и содержание общения в контексте культуры, к которой он принадлежит.[17]

Наиболее принятой является структура самосознания или Я-концепции (У. Джеймс, И.И. Чеснокова, Р. Берне, Л.В. Бороздина и др.), в которой выделяются следующие аспекты: когнитивный (самопознание), эмоционально-ценностный (самоотношение и самооценка) и поведенческий (саморегуляция). Когнитивная подструктура - некая описательная составляющая, фиксирующая знания, представления человека о самом себе. С точки зрения процессуальности когнитивная образующая выступает как самопознание - процесс получения знания о себе, развитие и обобщение этих знаний из отдельных ситуативных образов. Самопознание - начальное звено, основа существования и проявления самосознания.

И.И. Чеснокова предлагает различать два уровня самопознания. На первом уровне субъект соотносит себя с другими, происходит сопоставление "Я" и "другого человека". Основными внутренними приемами самопознания служат самовосприятие и самонаблюдение. На этом уровне самопознания складываются единичные образы самого себя и своего поведения, как бы привязанные к конкретной ситуации. Данные образы богаты непосредственным чувственным содержанием. В итоге формируются некоторые относительно устойчивые стороны представления о своем "Я", но ещё нет целостного, истинного понимания себя, как правило, уже связанного с понятием о собственной сущности. Этот уровень самопознания является основным и единственным на ранних онтогенетических ступенях развития человека примерно до подросткового возраста.

Для второго уровня самопознания характерно соотнесение знаний о себе в процессе аутокоммуникации, т.е. в рамках "Я и Я", когда человек оперирует уже готовыми знаниями о себе. Ведущими внутренними приемами данного уровня самопознания являются самоанализ и самоосмысливание. На втором уровне постепенно у субъекта возникает обобщенный образ своего "Я", который как бы сплавляется из единичных конкретных образов "Я" в ходе самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа. Через самопознание человек приходит к определенному знанию о самом себе, т.е. результатом процесса самопознания выступает целостный Я-образ.

В содержании Я - образа выделяются две образующие: знания о тех общих чертах и характеристиках, которые объединяют субъекта с другими людьми, - система самоидентичности и знания, выделяющие "Я" субъекта в сравнении с другими людьми, придающие субъекту ощущение уникальности, -дифференцирующая образующая.[12]

Представления о себе многоплановы. Исследователи различают несколько форм представлений о себе, дифференцированных либо по сфере проявлений человека («физическое Я", "социальное Я", "профессиональное Я", "семейное Я", "моральное Я", "духовное Я" и т.д.), либо на временном континууме («Я в прошлом", "Я в настоящем", "Я в будущем"), либо по какому-либо иному признаку.

Представления о себе могут быть как позитивными, так и негативными. Отделить знания от оценки, отношения к ним крайне трудно, поскольку они тесно взаимосвязаны. В большинстве исследований возбудимый и оценочный компонент Я - концепции не разделяют, в таком случае говорят об эмоционально-ценностном самоотношении. Однако ряд экспериментов убедительно доказывает, что самоотношение и самооценка не тождественны.[5]

Оценочная подструктура - наличие критической позиции человека по отношению к тому, чем он обладает, оценка представлений о себе с точки зрения определенной системы ценностей, поэтому самооценка отвечает на вопрос: не что Я имею, а чего это стоит, что это значит, означает (Л.В. Бороздина). Самооценивание - осознание человеком, чем является для него то или иное знание о себе, осознание его значимости для себя (отражение - отношения к себе).

Результатом процесса самооценивания является самооценка - суждение о значении или значимости своих поступков, способностей, черт или личности в целом. Выделяются частные самооценки - оценка каких-либо отдельных сторон своей личности или конкретных действий (например, оценка своего интеллектуального потенциала или своих успехов в профессиональной деятельности) и общая (глобальная) самооценка, которую иногда называют самоуважением. Общая самооценка личности - это не автономная, одномерная переменная и не простая сумма всех частных самооценок, а определенный вид взаимосвязи значимых самооценок, т.е. оценка себя в наиболее значимых деятельностях, по отношению к значимым мотивам. Таким образом, за единой, интегральной самооценкой (самоуважением) постоянно стоит система смысловых образований.[15]

.3 Характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.[9]

Ведущая деятельность - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.[19]

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка.[8]

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

· целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

· неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

· повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

· развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;

· романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

· нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;

· потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет. [14]

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Кризис идентичности. Что касается первого кризиса, то кратко можно сказать, что в это время происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в олимпиадах.[18]

Бурное развитие сознания и самосознания обуславливает интерес к себе, поэтому ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критики. Поэтому любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию.

Становление нового уровня самосознания, Я-концепции выражается также в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость. Познание себя через отличие зачастую происходит через противопоставление себя миру взрослых. Отсюда может идти негативизм в отношении норм и ценностей взрослых, их обесценивание. «Я не такой как вы! Я никогда не стану таким!», - вот достаточно характерные для подросткового возраста фразы.

Как следствие, в этом возрасте наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу: самыми большими авторитетами становятся друзья, а не родители. Требования, идущие со стороны родителей, в этот период сохраняют свое влияние на подростка лишь при условии, что они значимы и за пределами семьи, в противном случае они вызывают протест.[7]

Познание себя через сходство с другими происходит у подростков при общении со сверстниками. Подростки имеют свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения, которые образуют особую подростковую субкультуру. Для них очень важно чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе. Внешне это противоречит бунту против норм взрослых, но именно в такой ситуации формируется самосознание - социальное сознание, перенесенное вовнутрь.

Таким образом, можно сказать, что в подростковом возрасте резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников. И не удивительно, что родители жалуются на то, что их ребенок «совсем от рук отбился… не слушает моего мнения, хотя я желаю ему только добра… для него важны только друзья…». Их попытки «достучаться» до внутреннего мира ребенка, как правило, ни к чему не приводят, а лишь усугубляют ситуацию. Здесь важно помнить, что подросток вряд ли будет обсуждать со взрослыми личностно значимые вещи, но зато с удовольствием поговорит о социальных явлениях.

Кризис, связанный с отделением от семьи и приобретением самостоятельности. Отечественные психологи выделяют еще одну важную особенность подросткового возраста - чувство взрослости. Внешне это выглядит как стремление к самостоятельности и независимости. Он стремиться расширить свои права, делать так, как он сам хочет, знает, умеет. Такое поведение часто провоцирует запреты. Но это необходимо, т.к. именно подобном противостоянии со взрослыми подросток исследует свои границы, пределы своих физических и социальных возможностей, рамки дозволенного. Через такую борьбу за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учиться действовать самостоятельно. [10]

Важно, чтобы эта борьба происходила в безопасных условиях и не принимала крайних форм. Ведь для подростка важна не столько сама возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности. В этом возрасте они считают, что между ними и взрослым нет принципиальной разницы. Однако не нужно путать безопасные условия с попустительством и вседозволенностью. Как уже говорилось выше, подросткам необходимы ограничения для того, чтобы познать свои границы. Кроме того, еще одной характерной чертой подросткового возраста является несоответствие представлений о своих желаемых и реальных возможностях. Вседозволенность в этой ситуации может привести к непоправимым последствиям, вплоть до криминальных действий.[13]

Очень часто родители, уже прошедшие период становления и самоутверждения в жизни, но, имея в своем жизненном опыте ошибки и трудности, стараются оградить от них своих детей. Забывая при этом, что человек не может учиться только на положительном опыте. Чтобы «познать, что такое хорошо и что такое плохо» подросток должен все это пропустить через себя. Роль родителей в этом процессе заключается в том, чтобы ребенок не допускал фатальных и неисправимых ошибок, смягчая и не допуская до крайности процесс жизненного познания.

Итак, для подросткового возраста характерны следующие особенности:

· половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;

· изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;

· смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;

· открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;

· познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;

· появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей. [16]

Выводы по I главе

На основе теоретического анализа, проведенного в первой главе, я считаю необходимым подвести общие итоги.

Самооценка определяется как сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Основными средствами и приемами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самоконтроль, сравнение.

Первые попытки изучения самооценки были предприняты в зарубежной психологии - У. Джемсом. Он вывел формулу самооценки, которую обозначил термином «самоуважение».

Обобщая рассмотренные представления о сущности самооценки в зарубежной и отечественной психологии, можно выделить основные направления в определении понимания самооценки. Изучение самооценки возможно в структуре личности, в структуре самосознания, в структуре деятельности.

Одним из важнейших моментов в становлении личности подростка является развитие самосознания, самооценки; у подростков возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

самооценка подросток кризис

Глава II. Экспериментальное изучение самооценки в подростковом возрасте

.1 Организация эксперимента

Для изучения самооценки у детей в подростковом возрасте было проведено экспериментальное исследование в МОУ СОШ №38 г. Магнитогорска.

Общий объем выборки составляет 10 детей подросткового возраста (учеников 7 класса).

В процессе моего исследования осуществлялось выявление уровней самооценки детей подросткового возраста.

Психодиагностический инструментарий. Психологические особенности проявления самооценки определялись при помощи методики Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание

Проведение исследования:

Инструкция:

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п. Уровень развития каждого человека, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, верхняя - наивысшее. Ниже представлено семь таких линий (Приложение 1). Они обозначают:

) здоровье,

) умственные способности,

) характер,

) авторитет у сверстников,

) умелые руки (умение много делать своими руками),

) внешность,

) уверенность в себе.

На каждой линии написано, что она обозначает.

На каждой линии черточкой ( - ) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Обработка результатов: обработка проводится по 6 шкалам. Каждый ответ выражается в баллах. Размеры каждой шкалы 100мм., в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику.

. По каждой из шести шкал определяется: а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»; б) высота самооценки - расстояние в мм от нижней шкалы до знака «-».

. Определяется средняя величина показателей самооценки и уровня притязаний по всем шести шкалам. Средние величины показателей сравниваются с таблицей:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий |
| Уровень притязаний | до 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Уровень самооценки | до 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

.2 Анализ результатов исследования

В результате исследования в группе по указанной выше методике были получены следующие экспериментальные данные:

Таблица №1. Результаты исследований по методике Дембо - Рубинштейна студента - психолога (уровень самооценки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя | I | II | III | IV | V | VI | VI | Общий показатель | Средний показатель | Уровень самооценки |
| 1 | Ира С. | 90 | 65 | 75 | 55 | 42 | 55 | 60 | 352 | 58,6 | Средний |
| 2 | Андрей К. | 80 | 90 | 85 | 50 | 95 | 45 | 60 | 425 | 70,8 | Высокий |
| 3 | Сергей М. | 100 | 65 | 50 | 30 | 65 | 40 | 55 | 305 | 50,8 | Средний |
| 4 | Лена В. | 75 | 50 | 50 | 40 | 65 | 55 | 45 | 305 | 50,8 | Средний |
| 5 | Света К. | 90 | 90 | 90 | 65 | 43 | 58 | 74 | 420 | 70 | Высокий |
| 6 | Женя В. | 70 | 35 | 45 | 25 | 55 | 20 | 35 | 215 | 35,8 | Низкий |
| 7 | Катя Ч. | 80 | 62 | 60 | 23 | 56 | 50 | 50 | 301 | 50,1 | Средний |
| 8 | Паша Л. | 76 | 66 | 79 | 80 | 72 | 79 | 70 | 446 | 74,3 | Высокий |
| 9 | Лена Ч. | 70 | 35 | 74 | 24 | 34 | 51 | 60 | 278 | 46,3 | Средний |
| 10 | Илья К. | 60 | 30 | 27 | 15 | 19 | 25 | 30 | 146 | 24,3 | Низкий |

Ссылаясь на полученную таблицу, можно сделать вывод, что у 2 человек низкий уровень самооценки, что составляет 20 %, у 3 человек средний уровень самооценки (30 %), у 5 человек высокий уровень самооценки (рис.1)



Рис. 1 Диаграмма самооценки у учащихся 7 класса по методике Дембо-Рубинштейна.

Анализируя выявленные показатели можно отметить что, большинство испытуемых в группе имеют среднюю самооценку, что является реалистической (адекватной) самооценкой. Так же 30 % испытуемых имеют высокую самооценку, что тоже является нормой. А у 20% испытуемых выявлен низкий уровень самооценки, что указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска». За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Таблица №2 Результаты исследований по методике Дембо - Рубинштейна студента - психолога (уровень притязаний)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя | I | II | III | IV | V | VI | VII | Общ. показ. | Средн. показ. | Уровень притязаний |
| 1 | Ира С. | 95 | 80 | 80 | 60 | 50 | 90 | 80 | 440 | 73,3 | Средний |
| 2 | Андрей К. | 100 | 95 | 95 | 65 | 100 | 58 | 74 | 487 | 81,1 | Высокий |
| 3 | Сергей М. | 100 | 70 | 69 | 35 | 75 | 90 | 100 | 439 | 73,1 | Средний |
| 4 | Лена В. | 90 | 60 | 75 | 61 | 70 | 85 | 70 | 421 | 70,1 | Средний |
| 5 | Света К. | 100 | 90 | 95 | 65 | 50 | 72 | 80 | 452 | 75,3 | Высокий |
| 6 | Женя В. | 85 | 50 | 60 | 30 | 70 | 35 | 80 | 325 | 54,1 | Низкий |
| 7 | Катя Ч. | 100 | 70 | 65 | 30 | 56 | 60 | 55 | 336 | 56 | Низкий |
| 8 | Паша Л. | 100 | 68 | 92 | 80 | 85 | 80 | 90 | 495 | 82,5 | Высокий |
| 9 | Лена Ч. | 80 | 35 | 82 | 35 | 60 | 70 | 60 | 342 | 57 | Низкий |
| 10 | Илья К. | 70 | 45 | 34 | 50 | 60 | 30 | 30 | 249 | 41,5 | Низкий |

Ссылаясь на полученную таблицу, можно сделать вывод, что у 3 человек из группы высокий уровень притязаний, что составляет 30%, у 3 человек средний уровень притязаний, что так же составляет 30%, и у 4 человек из группы испытуемых низкий уровень притязаний. Наглядно это можно увидеть на рисунке 2.

Анализируя выявленные показатели можно отметить, что 30% испытуемых имеют высокий (реалистичный) уровень притязаний, который сочетатся у них уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.



Рис. 2 Диаграмма уровня притязаний у учащихся 7 класса по методике Дембо-Рубинштейна.

% имеют средний (умеренный) уровень притязаний, характерный для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и самоизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

% имеют низкий уровень притязаний. Такие люди обычно ориентированы на подчинении и часто проявляют беспомощность, они плохо планируют свои действия в ближайшем времени и плохо соотносят их с перспективой.

Выводы по II главе

На основе экспериментального исследования, проведенного во второй главе, я считаю необходимым подвести общие итоги. Методика Дембо - Рубинштейна очень удобна для выявления уровня самооценки у подростков. Ведь в подростковом возрасте самооценка только формируется и много факторов влияют на ее формирование но формирование правильной самооценки у подростка - залог успешного становления личности. С помощью методики Дембо - Рубинштейна мною был изучен уровень самооценки у подростков ( учеников 7 класса). Исследование показало что большинство учеников имеют адекватную самооценку, что не мешает их развитию личности . но были выявлены и те дети чья самооценка оказалась заниженной. Конечно это не является нормой и такие дети заносятся в группу риска, но я считаю что заниженная самооценка характерна для подросткового возраста, т.к. в этом возрасте самооценка подростка зависит от множества различных факторов. Также мной был изучен уровень притязаний, где было выявлено, что большинство испытуемых уверены в себе и своей жизненной позиции, но часть испытуемых все же не имеет уверенности в себе и строгих позиций, в связи с чем они вынуждены подчиняться другим.

Заключение

В результате подготовки курсовой работы были решены следующие задачи:

· раскрыто понятие самооценки

· теоритически рассмотрен подход к проблеме самооценки в отечественной и зарубежной психологии

· охарактеризован подростковый возраст

· Проведена и проанализирована экспериментальная работа по диагностике самооценки подростков.

Анализ психологической литературы показал, что центральной характеристикой любой личности является «Я-концепция», которая состоит из следующих компонентов:

· Когнитивный

· Оценочный

· Поведенческий

Составной и неотъемлемой частью «Я- концепции» является самооценка, которая определяется как оценка личностью самой себя, своей внешности, места среди других людей, своих качеств и возможностей.

Одним из важнейших моментов в развитии личности подростка является развитие самооценки; у подростков возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. На этой основе порой возникают конфликты, порождаемые противоречиями между уровнем притязаний подростка и его объективным положением в коллективе. Многие исследователи отмечали свойственную подросткам неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и прочие.

В практической работе проведено исследование с использованием методики Дембо - Рубинштейна. Исследование выборки подростков показало присутствие групп с различной самооценкой в одном классе и с различным уровнем притязаний.

Список литературы

1. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки, журнал «Вопросы психологии», №4 2001.

2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Фельдштейна. - 2-е изд. - М.: Институт практической психологии, 1997.

. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. - 1992. - Т.13, №4.- С. 99-101.

. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 1993.

. Карцева Т.Б. Изменение образа Я в ситуациях жизненных перемен: Автореф. дис. канд. психол. наук. - М.; 1989.

. Кле М. Психология подростка. - М., 1999.

. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. - Л.,2002.

. Липкина А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности. - М., «Просвещение», 1968.

. Липкина А.И. Психология самооценки школьника: Автореф. докт. дис. - М., 1968.

. Малкина-Пых И.Г. Возрастная кризисы: Справочник практического психолога.-М.: Изд-во Эксмо,2004.

. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика.

. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. - М.: Издат. «Академия», 2001.

. «Психология юношеского возраста», И.С. Кон, Москва, 1975.

. Ремшмидт X. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М., Мир, 1994.

. Рогов Е. И. “ Психология человека “ - М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС ,1999.

. Седов Л.С. Психология юношеского возраста. М., 1991.

. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. - М., 1972.

. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

19. Шмидт Р. Подростковый юношеский возраст. М., 1994.

. Якобсон С.Г. Формирование Я-потенциального положительного, как метод регуляции поведения, №3, 1997.

. Ярошевский М.Г., Анцыферова Л.И. Развитие и современное состояние зарубежной психологии. М., 1974.

Приложение 1

Образец бланка к методике Дембо-Рубинштейна

