МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

(ФГБОУ ВПО «ВГСПУ»)

Кафедра психологии

Курсовая работа

по дисциплине «Психология»

Развитие адекватной самооценки в подростковом возрасте

Волгоград - 2014

Содержание

Введение

Глава 1

.1 Самооценка. Понятие, виды

.2 Этапы развития самооценки

Глава 2

.1 Психологическая характеристика подросткового возраста

.2 Особенности развития самооценки в подростковом возрасте

.3 Общая характеристика методик изучения самооценки личности и рекомендации для педагогов

Заключение

Библиография

Введение

В данной курсовой работе рассматривается одна из наиболее интересных на сегодняшний день тема как исследование самооценки подростков, ее развитие, а также влияющие на нее факторы. Эти вопросы представляют огромный интерес для педагогов, как в теоретическом, так и в практическом аспекте.

В словаре по социальной психологии самооценка определяется, как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Согласно исследованиям психологов, в частности, И.В.Дубровиной, "Веским характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впряженное достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что однако не уничтожает его действенной роли." [6]

Таким образом, становление самооценки - это одна из наиболее ярких характеристик личности подростка.

Целью нашего исследования является изучение развития адекватной самооценки в подростковом возрасте.

Объектом исследования служит самооценка подростка. Исходя из поставленной цели, нами были сформулированы следующие задачи работы:

рассмотреть основные точки зрения исследований по проблеме самооценки в подростковом возрасте;

ознакомиться с этапами самооценки и особенностями развития в подростковом возрасте;

разработать рекомендации для учителей подростков, оказывающие помощь в формировании адекватной самооценки детей.

Глава 1

1.1 Самооценка. Понятие, виды

Самооценка личности - ценность, которая придается индивидом себе или отдельным своим качествам. Основным критерием самооценки выступает система личностных смыслов индивида. Главные функции самооценки - регуляторная, на основании которой происходит решение задач личного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности, корректируя при этом сигналы внешнего мира. По определению психолога В.В. Столина, самооценка это «сознание собственной идентичности независимо от меняющихся условий среды». Также можно сказать, что самооценка это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, сексуальность, профессионализм).

Адекватная самооценка

Самооценка оказывает существенное влияние на эффективность деятельности и формирование личности на всех этапах развития. Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов. Низкая самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений.

Высокая самооценка, как правило, становится неотъемлемым качеством успешного человека, независимо от профессии - будь то политики, бизнесмены, представители творческих специальностей. Однако распространены и случаи завышенной самооценки, когда люди придерживаются слишком высокого мнения о себе, собственных талантах и способностях, в то время как реальные их достижения, по мнению экспертов в той или иной области, представляются более или менее скромными. Почему так? Практические психологи нередко выявляют два типа поведения (мотивации) - стремление к успеху и избегание неудачи. В случае если человек придерживается первого вида мышления, он настроен более позитивно, его внимание менее акцентировано на трудностях, и в этом случае мнения, высказываемые в социуме, просто менее значимы для него и его уровня самооценки. Человек, исходящий из второй позиции, менее склонен к риску, проявляет больше осторожности и нередко находит в жизни подтверждение своим страхам, что его путь к целям сопряжен с бесконечными препятствиями и тревогами. Такой тип поведения, возможно, не позволяет ему поднять самооценку. [6, С. 115]

Низкая (заниженная) самооценка и ее причины

Низкая (заниженная) самооценка нередко обусловлена влиянием и оценкой родителей в детстве, а в последующей жизни - внешней оценкой социума. Бывает так, что ребенку в детстве дают заниженную самооценку ближайшие родственники, говоря: «У тебя это не получается!», подчас применяя при этом физическое воздействие. Иногда родители злоупотребляют «тиранию долженствований», вызывая при этом у ребенка чувство гиперответственности, которое впоследствии может привести к эмоциональной скованности и зажатости. Часто старшие говорят: «Ты должен вести себя очень прилично, так как твой отец уважаемый человек», «Ты должен слушаться во всем маму». В сознании ребенка складывается модель эталона, в случае реализации которого он стал бы хорошим и идеальным, но поскольку она не реализуется, возникает несоответствие между эталоном (идеалом) и реальностью. На самооценку личности влияет сопоставление образов идеального и реального Я» - чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека реальностью своих достижений и ниже ее уровень.

У взрослых людей заниженная самооценка личности поддерживается в тех случаях, если они придают слишком большую важность тому или иному событию, либо считают, что проигрывают в сравнении с другими. При этом возможно, они забывают, что неудачи - также ценный ресурс опыта, а также что их индивидуальность не менее уникальна, чем у других людей. Также важен вопрос о критериях оценки и самооценки (как и что именно оценивать?), т.к. в некоторых, даже профессиональных областях (не говоря уже о личных отношениях) они могут оставаться относительными или недостаточно четко проясненными. [6, С. 126]

Завышенная самооценка и ее причины

Бывает так, что родители или ближайшие родственники ребенка склонны переоценивать, восхищаясь как он(а) хорошо читает стихи или играет на музыкальном инструменте, как он умен и сообразителен, но попадая в другую среду (к примеру, в детский сад или школу) такой ребенок подчас испытывает драматические переживания, поскольку его оценивают по реальной шкале, по которой его способности оказываются оцененными далеко не столь высоко. В этих случаях, завышенная родительская оценка играет злую шутку, вызывая у ребенка когнитивный диссонанс в период, когда собственные критерии адекватной самооценки еще не выработались. Тогда завышенный уровень самооценки сменяется заниженным, вызывая у ребенка психотравму, тем более сильную, чем в более позднем возрасте она произошла.

Перфекционизм и уровень самооценки

Перфекционизм - стремление соответствовать максимальным критериям совершенства в тех или иных областях - нередко служит еще одной причиной завышенной или заниженной самооценки. Проблема в том, что критерии оценок в тех или иных областях могут различаться, а достичь совершенства по всем возможным направлениям («быть отличником по всем предметам») заведомо невозможно. В этом случае, чтобы повысить самооценку человека (вернее, сделать самооценку более адекватной) стоит выделять отдельные области с более или менее общими критериями и сформировать отдельную самооценку в них. [9, С. 203]

Структура самооценки рассматривается исследователями как состоящая из двух компонентов - когнитивного и эмоционального, функционирующих в неразрывном единстве. Первый отражает знания человека о себе разной степени оформленности и обобщенности, второй - отношение к себе, накапливающийся "аффект на себя". Знания о себе человек приобретает в социальном контексте, и они неизбежно "обрастают" эмоциями. Однако качественное различие выделенных компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, в связи с чем развитие каждого из них имеет свою специфику. Отмечается, что самооценка функционирует в двух формах - общей и частной (парциальной, конкретной, локальной). [4, С. 212]

Анализ накопленных в исследованиях данных позволил ученым выделить качественные характеристики общей и частных самооценок. Общая самооценка на разных уровнях развития характеризуется различной полнотой отражения психического мира личности, ее физических данных; разной мерой последовательности, скоординированности, интегрированности частных самооценок, стабильности и динамичности как системы. Частные самооценки различаются не только спецификой отражаемого в них содержания, но и степенью значимости для личности, мерой обобщенности и эмансипированности от внешних оценок. Показатели, в равной мере относящиеся к той и другой форме функционирования самооценки, представлены, как правило, в виде оппозиций: самооценка определяется как адекватная - неадекватная, высокая - низкая, стабильная - динамичная, реальная - демонстрируемая, осознаваемая - неосознаваемая, точная - неточная, уверенная - неуверенная и т.п. [4, С. 218]

Самооценка функционирует в разной модальности: категорической, отражающей однозначную оценку субъектом своих качеств, или проблематической, реализующей неоднозначное отношение к себе, по нашим представлениям, детерминированное рефлексивным анализом оценочной ситуации.

.2 Этапы развития самооценки

Ранний возраст. Многие дети уже в раннем возрасте отмечают свои успехи или неудачи в деятельности соответствующими эмоциональными реакциями на них. Большинство детей этого возраста просто констатируют достигнутый результат; некоторые воспринимают успех или неудачу, соответственно, с положительными и отрицательными эмоциями. В этой же возрастной группе наблюдаются первые отдельные проявления самооценки, причем в основном лишь после успеха в деятельности. Ребенок не просто радуется успеху, но проявляет своеобразное чувство гордости, преднамеренно и выразительно демонстрируя свои достоинства. Однако даже такие элементарные самооценочные реакции в этом возрасте еще крайне редки.

Около 3,5 лет у детей уже можно наблюдать массовые реакции на успех и неудачу, очевидным образом связанные с самооценкой. Соответствующие результаты деятельности ребенок воспринимает как зависящие от его способностей, причем итог собственной деятельности им соотносится с личными возможностями и с самооценкой.

Самооценка ребенка, осознание предъявляемых к нему требований появляются примерно к трем-четырем годам на основе сравнения себя с другими людьми. [2, С. 86]

К среднему дошкольному возрасту у многих детей складывается умение и способность правильно оценивать себя, свои успехи, неудачи, личностные качества, причем не только в игровой, но также и в других видах деятельности: учении, труде и общении.

Такое достижение следует рассматривать как еще один шаг на пути к обеспечению нормального обучения в школе в будущем, так как с началом школьного обучения ребенку постоянно приходится оценивать себя в различных видах деятельности, и если его самооценка оказывается неадекватной, то и самосовершенствование в данном виде деятельности обычно задерживается.

Особую роль в планировании и прогнозировании результатов личностного развития ребенка играет представление о том, как дети разного возраста воспринимают и оценивают своих родителей. Те из родителей, кто является хорошим объектом для подражания и одновременно вызывает к себе положительное отношение ребенка, способны оказывать на его психологию и поведение наиболее сильное влияние. В некоторых исследованиях установлено, что самое заметное воздействие родителей на себе испытывают дети в возрасте от трех до восьми лет, причем между мальчиками и девочками имеются определенные различия. Так, у девочек психологическое влияние родителей начинает чувствоваться раньше и продолжается дольше, чем у мальчиков. Этот период времени охватывает годы от трех до восьми лет. Что касается мальчиков, то они значительно меняются под воздействием родителей в промежутке времени от пяти до семи лет, т.е. на три года меньше. [2, С. 92]

В старшем дошкольном возрасте дети придают большое значение оценкам, даваемым им взрослыми людьми. Ребенок не ждет такой оценки, а активно сам добивается ее, стремится получить похвалу, очень старается ее заслужить. Все это свидетельствует о том, что ребенок уже вступил в период развития, сензитивный для формирования и укрепления у него мотивации достижения успехов и ряда других жизненно полезных личностных свойств, которые в будущем должны будут обеспечить успешность его учебной, профессиональной и других видов деятельности.

Младший школьный возраст. Особенностью детей младшего школьного возраста, которая роднит их с дошкольниками, но еще больше усиливается с поступлением в школу, является безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки. Даже характеризуя себя как личность, младший школьник в основном лишь повторяет то, что о нем говорит взрослый.

Это напрямую касается такого важного личностного образования, закрепляющегося в данном возрасте, как самооценка. Она непосредственно зависит от характера оценок, даваемых взрослым ребенку и его успехам в различных видах деятельности. У младших школьников в отличие от дошкольников уже встречаются самооценки различных типов: адекватные, завышенные и заниженные.

Самооценка в младшем школьном возрасте формируется, главным образом, под влиянием оценок учителя.

Особое значение дети придают своим интеллектуальным возможностям и тому, как они оцениваются другими. Детям важно, чтобы положительная оценка была общепризнанна. [2, С. 101]

Подростковый возраст. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, - это более высокий уровень самосознания. Вместе с ним возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находится у взрослых людей.

В этом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в частности, с интимными человеческими взаимоотношениями.

Отрочество - как иногда называют подростковый возраст - это время становления подлинной индивидуальности, самостоятельности в учении и в труде. По сравнению с детьми более младшего возраста подростки обнаруживают веру в способность определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства. Подростковый возраст - это время обостренного стремления к познанию и оценке самого себя, к формированию целостного, непротиворечивого образа «Я».

В период между 12 и 14 годами при описании себя и других людей подростки в отличие от детей более раннего возраста начинают использовать менее категоричные суждения, включая в самоописание слова «иногда», «почти», «мне кажется» и другие, что свидетельствует о переходе на позиции оценочного релятивизма, о понимании неоднозначности, непостоянства и многообразия личностных проявлений человека. [2, С. 108]

В начальный период этого возраста (10-11 лет) многие подростки (примерно около трети) дают себе самим в основном отрицательные личностные характеристики. Такое отношение к себе сохраняется и в дальнейшем, в возрасте от 12 до 13 лет. Однако здесь оно сопровождается уже некоторыми положительными изменениями в самовосприятии, в частности ростом самоуважения и более высокой оценкой себя как личности.

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки.

В развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем- черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

ВЫВОДЫ: Таким образом, самооценка - сложное личностное образование, которое характеризуется непостоянством в подростковом возрасте; она может быть завышенной, заниженной или адекватной, что зависит от многих факторов, в частности, от окружения подростка и его личных суждений.

Глава 2

.1 Психологическая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст - важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив.

По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5 - 8 классах средней школы и охватывают возраст от 10 - 11 до 14 лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в 5-й класс и происходить на год раньше или позже [13].

Итак, рассмотрим более подробно некоторые основные психологические характеристики подросткового возраста для того, чтобы понять, как формируется самооценка в данном возрастном этапе.

Психологическое состояния подросткового возраста связано с двумя «переломными» моментами этого возраста: психофизиологическим - половым созреванием, и всё, что с ним связано, и социальным - конец детства, вступление в мир взрослых. [22]

Первый из этих моментов связан с внутренними гормональными и физиологическими изменениями, влекущие за собой телесные изменения, неосознанное половое влечение, а также эмоционально-чувствительные изменения.

Благодаря бурному росту и перестройке организма, в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба - все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны, разумеется, проявить и понимание, и тактичность. И наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшие опасения, окрик или ирония, отрывающие ребенка от зеркала, усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития. Даже девочки с ранним физическим развитием обычно более уверены в себе и держатся спокойнее (хотя различия между девочками не слишком заметны и со временем ситуация может измениться). Для мальчиков же сроки их созревания особенно важны. Физически более развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности, увереннее в отношениях со сверстницами. Он вызывает отношение к себе как к более взрослому. Напротив, к мальчику с поздним созреванием чаще относятся как к ребенку и, тем самым, провоцируют его протест или раздражение. В исследованиях, проведенных американскими психологами, показано, что такие мальчики менее популярны среди сверстников, они часто становятся возбудимыми, суетливыми, излишне разговорчивыми, пытаются привлечь к себе внимание всеми способами и ведут себя неестественно, у них чаще образуется низкая самооценка и появляется чувство отверженности.[18]

Второй момент отождествляется с появлением чувства взрослости у подростков.

У подростка появляются такие психические новообразования, которых не было у младшего школьника: формируются новые элементы самосознания, типы отношений со сверстниками, родителями и другими людьми, моральные принципы, новые представления о будущем. Все эти элементы взрослости имеют разную природу, по-разному представлены в характере, потребностях и способностях. Естественно, что элементы взрослости формируются неравномерно, с разной динамикой и качественным составом в учебной или общественно-организаторской деятельности.[11]

Еще одной особенностью и ценнейшим психологическим приобретением подростка является открытие своего внутреннего мира, в этот период возникают проблемы самосознания и самоопределения.

Под самосознанием понимается осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поступков, мыслям и переживаниям. Самосознание проявляется в смысловой оценке своих возможностей, которая становится критерием поступков подростка. Самосознание включает представление о себе самом. Возникает образ своего «Я» под влиянием отношений других людей, правил и норм социально одобряемого и неодобряемого поведения. Представление о себе может не совпадать с реальными действиями, которые совершает человек. Поэтому говорят о соответствии Я-реального Я-вымышленному и Я-возможного Я-нереализованному.[11]

Подростки особенно чувствительны к «внутренним», психологическим, проблемам. «Открытие своего внутреннего мира - очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Подростковое «я» еще неопределенно, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда - растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении. Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества» [8;с.65].

Взаимоотношения с окружающими у подростков складываются по-разному.

Большинство подростков стараются найти для себя референтную группу. Референтная группа - это значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в эмоциональной безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по спортивной секции, и соседские ребята по этажу. Такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, иногда беспрекословно и фанатично. Именно в ней будет пытаться утвердиться. [28]

Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и на неучебные занятия, и на отношения с родителями. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Наиболее содержательное и глубокое общение возможно при дружеских отношениях. Подростковая дружба - сложное, часто противоречивое явление. Подросток стремится иметь близкого, верного друга и лихорадочно меняет друзей. Обычно он ищет в друге сходства, понимания и принятия своих собственных переживаний и установок.

Влияние родителей уже ограничено - им не охватываются все сферы жизни ребенка, как это было в младшем школьном возрасте, но его значение трудно переоценить. Мнение сверстников обычно наиболее важно в вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками, в вопросах, связанных с развлечениями, молодежной модой, современной музыкой и т.п. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей.

В то же время для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться - принять чувство взрослости своего ребенка.[18]

ВЫВОДЫ: Таким образом, мы видим, что подростковый возраст - трудный период полового созревания и психологического взросления. Подростки претерпевают гормональные изменения, у них появляется чувство взрослости, возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. У молодых людей формируется самосознание, они склонны анализировать свой внутренний мир. Кроме того, подросткам присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Несомненно, мы можем отметить, что все вышесказанное способствует становлению у подростков такого явления, как самооценка.

.2 Особенности развития самооценки в подростковом возрасте

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Например, по мнению А.И.Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения [6, с. 124].

К.Р. Сидоров считает, что подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие - что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку.

Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказались пять: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение, социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важными для оценки со стороны родителей, а три другие - со стороны сверстников [15, с. 151].

На самооценку подростка, по мнению А.И. Кравченко, наиболее сильно влияют педагогическая оценка, родители подростка, социально-психологический статус в коллективе сверстников.

Влияние педагогической оценки:

В отечественной психологии вопрос влияния педагогической оценки на самооценку подростков был всесторонне исследован Б. Г. Ананьевым, который выделил две основные функции педагогической оценки: ориентирующую (воздействие на интеллектуальную сферу) и стимулирующую (воздействие на аффективно-волевую сферу личности). Сочетание этих функций формирует знание ребенка о самом себе и переживание им собственных качеств, т. е. самосознание и самооценку.

Оценочное воздействие учителя влияет также на складывающиеся взаимоотношения детей в классе, их взаимооценку, выражающуюся, например, в популярности и репутации каждого отдельного ученика.

На основе современных научных знаний можно с достаточной уверенностью утверждать, что связь между успеваемостью школьников и их представлениями о своих способностях, носит характер взаимовлияния. Учебные успехи, учительские оценки влияют на самооценку, так как успешность в освоении знаний является в современной системе образования главным показателем личностной значимости. Под влиянием постоянной оценки представления о себе часто приобретают негативный характер, самооценка оказывается заниженной и направленной лишь на успехи в учебной деятельности [6, с. 125].

Но и самооценка в свою очередь воздействует на уровень учебных успехов через механизмы ожиданий, притязаний, мотивации, уверенности в своих силах. Дети, представления которых о себе не допускают высоких достижений, обычно реализуют эти представления и учатся плохо, И наоборот, дети, обладающие более высокой самооценкой и позитивными представлениями о своих учебных способностях, обычно учатся гораздо лучше.

Исследование А.И. Липкиной было направлено на выявление механизмов связи самооценки подростка и успешности его обучения. Автор предположила, что в основе механизма влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности ребенка лежат эмоциональные переживания, сопровождающие деятельность подростка.

Результаты исследований показали, что уровень самооценки подростков существенно влияет как на качественные показатели эффективности интеллектуальной деятельности, так и на время ее выполнения, если в ситуации присутствуют эмоциональные факторы (например, стресс неуспеха, повышенная ответственность за качество деятельности и др.).

У подростков с низкой самооценкой показатели качества деятельности в эмоциогенных ситуациях ниже на статистически значимом уровне, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения деятельности больше. Эту тенденцию автор объясняет худшей адаптацией подростков с низкой самооценкой к эмоциогенным ситуациям, что и приводит к возникновению эмоциональной напряженности, отрицательно сказывающейся на качественных характеристиках времени выполнения деятельности [8, с. 15].

Влияние родителей подростка на его самооценку:

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленные как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышение влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков.

Специфическим новообразованием подросткового возраста, отметил А.И. Кравченко, является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Смысл этой отстройки состоит в том, что родительская точка зрения начинает восприниматься лишь как некоторая возможная точка зрения на «себя».

Однако при всем этом нельзя сказать, что у подростков происходит отчуждение от родителей. На вопрос, где они чувствуют наибольшую защищенность, ответ «в семье» встречается почти так же часто, как и ответ «среди друзей» [6, с. 127].

Опираясь на выводы исследований Розенберга, Куперсмита и Бахмана, направленных на установление зависимости между формированием Я-концепции и взаимодействием внутри семьи, В.Н.Куницына исследовала степень влияния контроля и поддержки со стороны родителей на самооценку подростков. В результате исследователь сделала вывод, что и тот и другой фактор, как общее выражение заинтересованности родителей в ребенке, положительно влияют на его самооценку, данное предположение полностью подтверждается и практикой.

Другие исследования выявили, что поддержка семьи и принятие ребенка и его устремлений родителями в наибольшей степени влияют на уровень его общей самооценки, а школьные успехи и некоторые факторы, связанные с учителями (например, когнитивно-эмоциональное принятие учителем подростка), значимы лишь для самооценки способностей.

В исследованиях также отмечается, что теплое, внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Жесткое, негативное отношение родителей имеет обратное действие: такие дети, как правило, сфокусированы на неудачах, они боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях, кроме того, им присущи такие черты характера, как агрессивность и грубость, а также высокий уровень тревожности [7, с. 198].

Кроме непосредственного влияния родительской оценки и их эмоционального отношения к ребенку большое значение на формирование самоотношения, считает И.Н. Малиновский, имеет стиль общения в семье.

Так, два выделенных вида стиля общения, симметричный и асимметричный различным образом влияют на самооценку подростков.

Симметричный стиль предполагает общение членов семьи, основанное на партнерских началах. Такое общение способствует формированию у ребенка системы собственных критериев самооценивания, поскольку самоуважение подростка поддерживается не только уважительным отношением родителей, но также оценкой эффективности его деятельности. В дальнейшем это является фактором, способствующим эмансипации самооценки подростка.

Асимметричный стиль общения в семье предполагает ограничение участия ребенка в подготовке и принятии решений, что ведет в дальнейшем к формированию у него неблагоприятного самоотношения и образа Я [10, с. 14].

Итак, влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом не обходимо отметить, что формирование самоотношения подростка определяется тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

Социально-психологический статус и самооценка:

А.И. Липкина считает, что социально-психологический статус понятие, обозначающее положение человека в системе межличностных отношений и меру его психологического влияния на членов группы. Известная тенденция подростков к группированию и своеобразная, зачастую жесткая, внутригрупповая статусная дифференциация, присущая не только неформальным группам, но и школьному классу, вызывают необходимость выявления взаимосвязи самооценки подростка с его социально-психологическим статусом. Данные ряда исследований отечественных психологов показывают на наличие этой взаимосвязи, которая, прежде всего, положительно коррелирует с уровневой характеристикой самооценки подростков [8, с. 11].

Я.Л. Коломинский установил ряд интересных закономерностей социальной перцепции у подростков, таких как: - тенденция к завышенной самооценке социометрического статуса у низкостатусных учащихся и к заниженной у высокостатусных;- эгоцентрическая нивелировка - тенденция приписывать другим членам группы статус либо равный своему, либо более низкий;- ретроспективная оптимизация - тенденция более благоприятно оценивать свой статус в прежних группах.

Последующие исследования в этой области подтверждают влияние особенностей самооценки подростка на его социльно-психологический статус в классе: чем критичнее к себе подросток и чем выше его самооценка, тем выше его положительный социометрический статус. И далее, чем выше самооценка и чем выше уровень притязаний, тем ниже положительный социометрический статус или выше отрицательный статус, в зависимости от поведенческих особенностей человека, проявляющихся по отношению к группе: склонные к рациональному конформизму попадают в группу «пренебрегаемых», склонные к нонконформизму - в группу «отвергаемых».

Причину подобной зависимости некоторые авторы находят в росте критичности подростков к себе. Они указывают на то, что неправильное осознание подростком своего положения в коллективе нередко является одной из главных причин возникновения конфликтных ситуаций. [4, с. 126].

Таким образом, самооценочные суждения молодых людей определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

.3 Общая характеристика методик изучения самооценки личности

Для определения эффективных путей формирования правильной самооценки школьников учителю необходимо знать ее уровень, степень развития и характер в данный момент организации педагогического воздействия. Существует ряд методик, используемых для определения уровня самооценки. Все они, несмотря на кажущееся разнообразие, могут быть легко и четко классифицированы.

"Чистое" определение самооценки, как считает О.П.Елисеев, подразумевает всего два варианта: либо прямое перечисление испытуемым своих качеств, либо выбор из предложенного списка тех черт, которые соответствуют ему более всего с их одновременным ранжированием по значимости и характерности для себя [3, с 248].

По мнению В.Н. Куницыной, самооценка, как и человеческая личность, не формируется в "вакууме": она зависит от оценки окружающих, от личностных установок. Самооценка может быть адекватной и неадекватной (завышенной или заниженной), при этом даже при осознании собственных недостатков и достоинств (адекватной самооценке) далеко не все испытуемые соглашаются их признавать в тестировании, что особенно характерно как раз для подросткового возраста. Кроме того, самооценка очень динамична и может изменяться не только в процессе взросления, изменения каких-либо жизненных обстоятельств и т.п., но и, особенно у подростков и легко внушаемых людей, даже в зависимости от высказывания своего мнения окружающими, причем в очень короткие сроки (при этом такая внезапно измененная самооценка может далее поддерживаться на протяжении достаточно длительного срока) [7, с. 201].

Исходя из вышесказанного, очевидным становится то, что одной прямой методики для правильного выявления самооценки у подростков недостаточно. Поэтому в психологии применяется целый ряд связанных между собою методик, прямо или косвенно направленных на анализ самооценки личности. Это методики, базирующиеся на самоописании себя испытуемым. Самоописание может быть как открытым, явным, так и скрытым.

В прямых методиках испытуемый выражает свое отношение к тем или иным человеческим качествам, параллельно давая оценку наличия этих качеств у себя. Для подростков качества должны быть адаптированы исходя из ценностей, актуальных для них на данном жизненном этапе.

Тест может быть модифицирован в менее явную форму выражения своих предпочтений - переведен в эмоциональную сферу (для оценки неосознаваемого эмоционального предпочтения основных человеческих ценностей) путем замены словесных оценок цветовыми.

Возможен вариант теста в виде 20 антагонистичных пар личностных свойств (обаятельный - непривлекательный, сильный - слабый, разговорчивый - молчаливый и т.д.). При этом сложнее провести статистический анализ, в отличие от методик, описанных выше, но зато этот способ дает прямую оценку испытуемым своих качеств. При ранжировании один подросток может подразумевать, что ему присущи все перечисленные качества, только в разной степени, а другой - что качества начиная с определенной ступени у него уже отсутствуют (в зависимости от предложенного списка качеств), тогда как в данной методике следует прямое указание на наличествующие черты.

Вопросы могут предлагаться не только в виде списка качеств, но и в форме утверждений с подразумеваемыми ответами "да» - «нет" (например, "обычно я уверен в себе", "я чувствую себя подтянутым и бодрым"). Опросники такого типа часто встречаются в популярных психологических изданиях и не всегда являются валидными, но профессионально составленный тест может послужить прекрасной упрощенной методикой [11, с.51].

Исследование уровня самооценки школьника через систему оценивания окружающих является очень показательным, исходя из высокой зависимости самооценки подростков от оценки окружающих. Как пример, в методе выявления самооценки школьников глазами окружающих элементами оценивания могут являться различные аспекты Я: "Я в прошлом", "Я в настоящем", "Я в будущем", "Я глазами родителей", "Я глазами учителей", "Я глазами друзей", "Мои чувства", "Мои мысли". Испытуемые при этом должны оценить указанные элементы по ряду приоритетных для них критериев, обсужденных ранее [3, с. 248].

Процесс самопознания человека, в котором формируется самооценка, чрезвычайно сложен. Основная причина неверной самооценки многих подростков не в том, что они не хотят видеть и признавать свои недостатки, а в том, что они не в состоянии их увидеть даже под влиянием посторонних людей. Следовательно, задача воспитателей должна заключаться не в том, чтобы заставить подростка публично признать свои промахи и ошибки, а в том, чтобы путём целенаправленных психолого-педагогических воздействий помочь ему самому убедиться в их существовании. Публичное признание своих ошибок и недостатков педагогически действенно лишь в том случае, если сам подросток их видит, но по каким-либо причинам не может от них избавиться.

Важно не «давить» на подростка угрозами, правилами, запретами (они оказывают весьма специфическое воздействие в данный возрастной период), а создать максимально благоприятные условия для формирования адекватной самооценки в социальном окружении подростка (педагоги, родители, психологи, сверстники).

По результатам многолетних наблюдений и исследований самооценки у подростков, нами были составлены методические рекомендации по формированию (преобразованию) подростковой самооценки для педагогов.

. Для наиболее эффективного взаимодействия с подростками, педагогам прежде всего необходимы знания о психологии подростка, о его ценностях и взглядах, характерных этому возрасту. Следовательно, тесная работа педагогов и психологов должна быть предусмотрена в педагогическом процессе изначально. На психологических тренингах необходимо помочь педагогам приобрести психотехнические навыки для общения с подростками:

один вид - это навыки, необходимые для общения с любым подростком: поддержка, пассивное, активное и эмпатическое слушание, определённо собственных «Я -слушаний» и формировании «Я -высказываний» в конфликтной ситуации.

Другой вид - навыки распознания в поведении подростка его типологических особенностей и учёта их в построении общения с ним: распознание признаков манифестаций типа характера, определение признаков добавления на «точку наименьшего сопротивления» подростков, знание особенностей переживаний подростка определённого типа.

Психологическое просвещение поможет эффективно взаимодействовать с подростками.

. При неправильно сложившейся самооценке, когда ребёнок непреднамеренно преуменьшает или преувеличивает уровень своих достижений, его личность претерпевает большие изменения. Он становится неуверенным в себе, повышенно тревожным или непроницаемым для критики, нечувствительным к собственным ошибкам. В связи с этим существенное значение приобретает вопрос о способах формирования самооценки у школьника, а в случаях, когда она искажена, о приёмах её преобразования. В основу предпринятых нами поисков этих приёмов был положен принцип включенности ученика не только в деятельность, но и в оценку её результатов.

.1. Ученик оценивает сам себя.

Выполняя классные и домашние задания, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку учителю. После того, как работы проверил и оценил учитель, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы учитель.

Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приводили к тому, что количество несовпадений уменьшиться. (Это показывает практика психологов, работавших с коррекцией самооценки). Этот эксперимент свидетельствует о том, что включение ученика в оценку достигаемого им результата играет важную роль как в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, так и в формировании у него критического отношения к получаемому результату, верного представления об уровне своих учебных достижений. Важно не оставлять это несовпадение без обсуждения даже если оно вызывает конфликтные ситуации, споры, необходимо привлечь остальных учеников к обсуждению, а не ограничиваться соотношением ролей учитель-ученик.

.2. Надо ли сравнивать подростков между собой?

В процессе обучения и воспитания в школе неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнивание одного ученика с другим. Но в процессе сравнивания достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неуспехами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими.

Сравнение детей не должно носить случайного, стихийного характера. Его следует «грамотно» применять как способ воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствования личности подростка.

.3. Неуспевающий в роли «учителя». Изучение неуспевающих и недисциплинированных подростков показывает, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки.

Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь неуспевающему младшего класса. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения. Здесь можно преследовать две цели:

.создаются объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе, укрепления чувства собственного достоинства.

. роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём так, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения.

. Хотелось бы указать на типичные ошибки, допускаемые педагогами в общении с подростками, которые резко отрицательно сказываются на формировании подростковой самооценки:

. снижение оценок за дисциплину- оценка должна соответствовать действительным знаниям, а особенности поведения подростков- это прежде всего особенности данного возраста, которые педагог должен учитывать в своей работе.

. важно не только какую оценку поставил учитель, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать чего от него ждёт учитель? Не захваливать легко успевающих, но поощрять хотя бы малейшее продвижение старательного, трудолюбивого. Помнить что положительная оценка- это ориентация на положительное в ребёнке.

. педагогический такт! - не снисходительность - а прежде всего требовательность к личности, не унижение - а уважение к личности, не презирать - а уважать личность, взывать к достоинству и открывать перед подростком возможность стать другим, верить в растущего человека и его возможности.

. обращение свысока - лучше сотрудничество, помощь и поощрение самостоятельности мышления.

. безличность образования - от этого страдают дети с недостаточной внешней и внутренней мотивацией, они не воспринимают школу, следовательно необходимо больше уделять времени общению с подростками, например, регулярное проведение проблемных классных собраний, организация внеурочной деятельности, и т. д. Это дает возможность более тесного общения с детьми, более доверительного взаимодействия.

. ограниченность одним предметом - самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития. Человек с широким кругозором и умственной пытливостью склонен проявлять любознательность не только к научно-техническим, художественным или другим предметным знаниям, но и к человеку, его психологии и поведению, познанию законов формирования человеческих отношений. Поэтому важно расширять кругозор подростков, воспитывать в них любопытство и жажду знаний.

Заключение

самооценка адекватный подросток личность

Самооценка - динамичное личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Формируясь в процессе всей жизнедеятельности личности, самооценка выполняет важную функцию в ее развитии и выступает регулятором различных видов деятельности и поведения

Одной из главных особенностей переходного возраста становится формирование самосознания, чувства потребности в общении с товарищами, в установлении интимно-личных отношений с ними, строящихся на основе определенных морально-этических норм.

Самооценочные суждения молодых людей определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости.

Такое важнейшее свойство личности как самооценка, формируясь в подростковом возрасте, развивается в соответствии с внутренними свойствами личности и его сферой социализации.

Описывая особенности самооценки у подростков, многие исследователи отмечают ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

Формирование самооценки в подростковом возрасте зависит от оценок окружающих: родителей, учителей, одноклассников, близких друзей. Среди них родительская поддержка и отношение одноклассников наиболее полно влияют на самооценку подростка. Кроме того, характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Правильная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение. Для адекватной самооценки были предложены разработанные на основе изучения и наблюдения особенностей подросткового возраста методические рекомендации для учителей.

Библиография

1. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещени, 1991. С.63.

. Басина Е.З. Становление самооценки и образа Я. //Особенности психического развития детей 6-7летнего возраста под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. М.: Педагогика, 1988. С.56-65.

. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.,1986. (с.420)

. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М., 1998.

. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей.- М.,1986. (с.420)

. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности./О.П.Елисеев. СПб, 2000. 554 с.

. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. // Вопросы психологии.-№4 - 1990.

. Замесский Г.Е. Психологические вопросы формирования личности. М.: Мысль, 1976.

. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.,1982.

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

. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. Спб.: Питер,2008.

. Кариенко Л.А., Петровский А.В. Краткий психологический словарь. М.: Просвещение, 1981.

. Киприянова Е.В. Исследование ценностных ориентаций старшеклассников и управление социализацией личности. // Обществознание в школе. - 1999. -№2 - С. 50-52.

. Кле М. Психология подростка. М., 1989.

. Кон И.С. Психология ранней юности. М.,1989.

. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1989.

. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. М.,1997.

. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. Л.,1972.

. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.

. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. Вузов. - 4-е изд., стереотип. М.: Академия, 1999.

. Ольшанский В.Б. Старшеклассник в изменяющемся мире: социол. исслед. // Народное образование. -№3 -2000.- С.117-120.

. Психология человека от рождения до смерти. // Под ред. А.А. Реана. Спб.: Прайм-Еврознак.,2002, С. 656. (серия «Психологическая энциклопедия»)

. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия./ Ред.-сост. Райгородский Д.Я. Самара: БАХРАХ-М.,2003.- С.656.

. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.

. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д.: Феникс, 1997.- С.214

. Сушинских С. Подростковый возраст. Психологические особенности//Журнал практического психолога.-№3-1999.

. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. М.: Педагогика,1989.

. Хорни К. Самосзнание. М.,1996.

. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М.,1983.

. Куницына, В.Н. Восприятие подростками других людей и себя./ В.Н.Куницына. М., 1987. 238с.