**Курсовая работа**

**Самооценка подростка и его самокритичность**

Оглавление

Введение

. Самооценка как предмет изучения психологии

. Психологические особенности подросткового возраста

. Особенности развития самооценки и самокритичности в подростковом возрасте

Заключение

Список литературы

Введение

Актуальность исследования определяется тем, что в настоящее время проблема самооценки в подростковом возрасте становится одной из самых популярных в психологии личности. Особое внимание уделяется изучению механизмов формирования и функционирования неадекватной самооценки и ее связь с умением общаться.

Относительно устойчивая самооценка формируется у подростка под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего - ближайших взрослых и сверстников, семьи, а также в процессе собственной деятельности подростка и самостоятельной оценки ее результатов.

В нашей жизни самооценка влияет на эффективность деятельности и на развитие личности. Умея адекватно оценивать себя, человек легче найдет свое место в жизни, зная свои реальные возможности и способности - добьется поставленных целей и задач, а также сможет выстроить межличностные отношения.

Таким образом, мы считаем, что для современного общества вопрос о влиянии уровня коммуникативных навыков и умений на развитие самооценки личности подростка является актуальным.

Рассмотрев актуальность выбранной нами темы, целью работы является исследование самооценки и самокритичности подростка.

Объектом исследования является самооценка как феномен.

В качестве предмета выступает особенность самооценки и самокритичности подростка.

В данном исследовании поставлены следующие задачи:

. Рассмотреть особенности подросткового возраста

. Дать характеристику самооценки.

3. Изучить особенности формирования самооценки в подростковом возрасте

Методы исследования: анализ литературы.

Методологическая основа: Исследование было основано на теоретических концепциях общей и возрастной психологии таких отечественных ученых: Л. И. Божович, Л. В. Бороздина, И. С. Кон, М. И. Лисина, В. В. Столин, И. И. Чеснокова и др.

1. Самооценка как предмет изучения психологии

Самооценку рассматривают и как элемент самоотношения, наряду с самоуважением, самосимпатией, самопринятием и т.п. [1]. Так, И.С.Кон говорит о самоуважении, определяя его как итоговое измерение "Я", выражающее меру приятия или неприятия индивидом самого себя [6. - С. 109]. Чеснокова И.И. использует термин "эмоционально-ценностное отношение личности к себе", определяя его как "вид эмоциональных переживаний, в которых отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, открывает относительно самой себя, т.е. разнообразные ее самоотношения". Леонтьев А.Н. предлагает осмыслить самооценку через категорию "чувство" как устойчивое эмоциональное отношение, имеющее "выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций"[21].

Основные методы изучения и исследования самоотношения разработаны в отечественной психологии Сталиным В.В. и Пантелеевым С.Р. В их исследованиях выделены три измерения самоотношения: симпатия, уважение, близость, и оно понимается как устойчивое чувство-переживание. Такое определение как и предыдущие является мало информативным, потому что чувства, в свою очередь, определяются как устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами [22].

Для преодоления этого недостатка мы исходили из представления о том, что отношение является предельно абстрактной, исходной категорией для определения таких понятий как: эмоции, чувства, оценки. Основываясь на введенных Анисимовым О.С. различениях, можно определить понятие отношения как вообще выражение небезразличности существования одного объекта, вещи относительно другого [14]. Тогда самоотношением в психологическом предмете будет являться выражение небезразличности существования человека относительно самого себя. Понятие "самоотношение" фиксирует саму важность, заинтересованность значимость человека для самого себя, этот конструкт раскрывается в ряде терминов типа: самоуважение, самосимпатия, самопринятие, любовь к себе и т.д. Самооценка же понятие более строгое, оно обязательно требует некоторого эталона сравнения, но это не безразличное сравнение (не экспертиза, где производится бесстрастный анализ).

В процессе самооценки сопоставление производится для выработки последующего отношения к результату этого сопоставления. Различие этих процессов достаточно очевидное. Например, при научном анализе исследователь стремится максимально уйти от своей системы значимости, он хочет сделать так, чтобы результат его познания зависел бы только от структуры самого объекта изучения, он сознательно отвлекается от момента последующего использования результатов этого познания. Совсем иное, когда исследование проводится под определенную задачу. В этом случае на результатах познания сказывается уже не только структура самого объекта изучения, но и структура самой задачи, направленность на познание. Для самооценки более специфичны процессы второго типа. Только на достаточно высоком уровне развития самооценки возникает способность к совмещению объективного характера самопознавательных процессов и субъективной акцентировке на требуемом содержании.

В рамках анализа самооценки большой интерес представляет исследование ее в контексте мотивации достижения и уровня притязаний личности. Многие исследователи указывают, что анализ уровня притязаний позволяет выявить то, как индивид оценивает себя (Липкина А.И., Мерлин B.C., Серебрякова Е.А., Савонько Е.И., Хекхаузен X. и др.). Например, по данным Серебряковой Е.А., неясные представления о своих возможностях делают субъекта неустойчивым в выборе целей: его притязания резко повышаются после успеха и столь же резко падают после неудачи [21].

Подобная проблема возникает и в различении понятий самооценки и мотивации достижения (мотива достижений). Например, Хекхаузен X. утверждает, что "мотив достижения выступает как система самооценки" [21]. Самооценка связывается с мотивом достижения через процесс самоопределения. И мотив достижения, как результирующая процесса самоопределения, и самооценка, как один из критериев (средств) этого процесса, участвуют в принятии личностью решения. Хотя в структуре результата отражается структура средства, с помощью которого этот результат достигается, их все же нельзя отождествлять. Мотив достижения ориентирован на внешнее проявление личности в деятельности и лишь опосредованно отражает состояние субъекта этой деятельности. "Слепка" этих понятий происходит тогда, когда мотивацией достижения становятся процессы самосовершенствования, для отделения мотива достижения от самооценки в этом процессе требуется более подробный анализ. Но эти феномены не меняют сути указанных различий между мотивацией достижения и самооценкой.

В процессе исследования содержательный анализ самосознания и самооценки выявил ряд важных атрибутов самооценки, таких как: образ "Я", эталон (Я- идеальное), критическое сопоставление, самоотношение, но это не позволяет нам дать самооценке исчерпывающую характеристику. Стремление более точно определить место самооценки и ее роль в жизни человека заставило исследователей обратить внимание на способ и характер ее проявления в деятельности субъекта.

Здесь мы выходим на деятельностный характер анализа самооценки. На этом этапе и сама самооценка стала трактоваться в деятельностных терминах, появились представления о мотивах и целях самооценки, ее средствах и т.п.

Например, исследования в педагогике показывают, что наиболее содержательно особенности самооценки личности проявляются и могут быть изучены в контексте ведущей деятельности, центральным звеном которой применительно к педагогической деятельности являются учебная задача и учебные действия. Маркова А.К. определила, что процесс саморегуляции личности, выступающей в качестве субъекта учебной деятельности, должен основываться на специальном формировании самооценочной деятельности учащихся, которая выступает условием активизации интеллектуальной деятельности личности [21].

Именно в процессе деятельности личность познает, анализирует, осознает и оценивает себя, выступая в качестве субъекта деятельности и самосознания одновременно. Это участие делает необходимым для личности и осуществление рефлексии своего пребывания в деятельности. Именно в рефлексии, по мнению Захаровой А.В., человек оценивает в себе проявившиеся качества и соотносит их с целями, способами действия и результатами. В ходе осуществления деятельности самооценка выступает как важнейший регулятор, своего рода "пусковой механизм'" активности личности, средство саморегуляции [22].

В этом же плане анализ самооценки проводит М.И.Боришевский. Он подчеркивает, что самооценка, самокритичность в значительной мере определяют способность человека к быстрому и точному реагированию в конкретных ситуациях, а также прогнозированию результатов собственных поступков в будущем [21].

Основным результатом этого этапа, который интегрировал и развил достижения функциональной и содержательной линий анализа, на наш взгляд, является выявление рефлексивной природы самооценки. Изучая развитие самосознания в ходе творческой деятельности, ряд авторов (Анисимов О.С., Зак А.З., Иванченко Б.Г., Семенов И.Н., Степанов С.Ю. и др.) особое внимание уделяют рефлексивной компоненте личности и ее связи с самооценкой. Сущность рефлексии выражается в способности человека чувствовать, переживать, осознавать и анализировать аспекты собственного "Я". Именно поэтому правомерно охарактеризовать рефлексию как механизм самооценки и самооценочной деятельности [14].

И.Н.Семенов отмечает, что продуктивность мышления зависит от его осознанности, поскольку анализирует и оценивает свои действия личность, а именно рефлексивно-личностный план мышления выполняет регулирующую роль по отношению к его предметно-операциональному плану. Б.Г.Иванченко в своей работе показывает, что люди с адекватным уровнем притязаний (который хорошо коррелирует с самооценкой) характеризуются наличием стабильности механизмов "социального самосознания". А это обеспечивает им высокий уровень саморегуляции [14].

В процессе самооценки предполагается наличие некоторого стандарта, критерия. Этот критерий (критерии) формируются под влиянием истории жизни человека, т.е. на основе сообщенных ему стандартов выполнения заданий, социальных норм, опыта. Эти стандарты не остаются постоянными, несмотря на свою относительную устойчивость, они постоянно дополняются, изменяются в ходе непрерывного взаимооценивания и самооценивания: личность испытывает воздействие оценок окружающих, по-разному относится к ним - принимает или не принимает, соотнося эти оценки с уже сложившимся мнением о себе самой.

В качестве таких критериев самооценки называются совершенно различные характеристики. Возникло даже ощущение, что "индивидуальные параметры оценок и самооценок у разных людей могут быть настолько различны, что возникает проблема обоснования универсальных фиксированных измерений, полученных на разнородных выборках испытуемых" [21]. Безусловно, такая проблема существует и содержание этих критериев у разных людей будет отличаться, но тип используемого для самооценки параметра всегда можно достаточно надежно унифицировать.

В качестве средств или стандартов самооценки применяются такие параметры как: ценностные ориентации и идеалы личности (Иванова З.В., Петровский А.В. и др.), мировоззрение (Рубинштейн С.Л.); уровень притязаний (Божович Л.И., Хекхаузен X., и др.); концепция "Я" (Соколова Е.Т., Столин В.В. и др.); требования, которые предъявляются коллективом (Савонько Е.И. и др.). Итак, в функции средств самооценки могут выступать два типа представлений: когнитивные (концепция "Я" или ее отдельные стороны) и аффективные (ценности, идеалы, уровень притязаний, требования). Каждое из этих представлений имеет как дифференциальные так и интегральные характеристики. Так, например, Образ "Я", как интегральное когнитивное образование, складывается из "образов" отдельных качеств личности, а ценностная ориентация, как интегральное аффективное образование, создается из отдельных ценностей и идеалов. Поэтому, в дальнейшем, употребляя термин образ "Я", мы будем иметь как его интегральное, так и дифференциальное значение.

В деятельностном анализе важно рассмотреть и что именно самооценивается личностью, так называемый "исходный материал" самооценки. В качестве того, что оценивает личность сама в себе называют: поступок (Столин В. В.); возможности, результаты деятельности, свои личностные качества (Липкина А.И., Шафажинская Н.Е.); опыт своей реальной деятельности и реальные трудности (Савонько Е.И.) и т.д. [14].

Подводя итоги, можно заключить, что практически любой феномен бытия человека (в том числе и сама самооценка) может быть им самооценен, т.е. содержательное поле самооценки бесконечно, хотя может быть типологизировано и сведено к некоторому конечному числу факторов.

2. Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст - это условное определение. Чаще всего к нему причисляют возраст от 12 до 15 лет. Подростковый возраст условно классифицируют на ранний (от 12 до 14 лет) и поздний (от 16 до 18 лет), 15-летний возраст причисляют к переходному [8].

До подросткового возраста ребёнок совершенно не критичен - ни по отношению к своим близким, ни по отношению к себе. У него нет определённого мнения об окружающем. Это мнение он копирует у взрослых. В младшем подростковом возрасте человек впервые стремится отделить оценки родителей от того, что он думает сам по тому или иному поводу. В первую очередь он начинает вырабатывать самооценку. Это оказывается очень сложно.

Чтобы поставить себе "оценку", причём в самых разных проявлениях своего "Я", подросток вырабатывает некий эталон. Для этого он должен несколько отодвинуть привычную систему ценностей своих родителей, чтобы она не мешала его самоопределению. Подросток начинает с того, что он раздвигает границы и начинает исследовать новые территории более решительно, чем делал это в детстве.

Часто это приводит к нарушению любых правил, установленных в социальном окружении, вплоть до правонарушений. Такое поведение иногда называют "подростковым бунтом". Но не всегда оно действительно является бунтом. Часто подросток просто не задумывается о последствиях своих действий. Вообще, будущее для него выглядит весьма размыто - подросток живёт настоящим. С одной стороны, это позволяет ему смело расширять свои возможности, с другой - ведёт к чрезвычайно рискованным, необдуманным поступкам. Такому безоглядному риску способствует ещё и неразвитое чувство ответственности: до сих пор все проблемы и жизненные затруднения разрешали за него взрослые. Отвоёвывая самостоятельность, подросток редко задумывается над тем, что его смелость основана на чувстве хорошо прикрытого "тыла", который обеспечивают родители [18].

Осваивая новые "территории", подросток внимательно присматривается к окружающим "чужим" людям, то есть тем, кто значительно отличается от привычных "домашних". "Чужие" вызывают у подростка глубокий интерес: внешность, привычки, поведение, система ценностей - всё это не просто изучается, но и "пробуется на вкус". особенно если какие-то проявления человека кажутся привлекательными, нравятся. Он прислушивается, приглядывается, исследует, как оцениваются люди или какие-то жизненные события другими. Чем больше это отличается от привычных оценок. тем привлекательнее для подростка. Главный вопрос: что особенно ценится окружающими, что вызывает их восхищение, что высмеивается, осуждается. При этом подросток ещё не владеет полноценной гаммой тонкого восприятия. Всё, что он видит, отпечатывается в его сознании в контрастных тонах, всё, что слышит, звучит как идеальная гармония либо как полный диссонанс, всё, что ощущает и переживает, воспринимается восторженно либо с отвращением.

Постепенно вырабатывается некий идеальный образ того, каким должен быть человек. Этот образ тоже лишён полутонов. Он всегда "супер". Этот идеальный образец человека получил название "Идеальное Я". "Идеальное Я" подростка весьма неустойчиво и может меняться под влиянием нового интересного "объекта", попавшего в поле видимости. Это может быть модный киногерой, популярный артист, пользующийся успехом у окружающих сверстник или необычный, чем-то по-особенному привлекательный и интересный взрослый [25].

Подростковому возрасту свойственны не только быстрая смена идеалов, но и резкие перепады настроения - от радости и веселья к депрессии. Объективных причин для таких перепадов может и не быть, или же они кажутся взрослым незначительными. Попытки "поправить" настроение словами "Что ты расстраиваешься из-за такой ерунды?" вызывают крайнее раздражение. Прыщик на лице, обидное слово, небрежно сказанное прохожим, - всё это способно повергнуть подростка в мрачное уныние. И в эти моменты, несмотря на внешнюю замкнутость и отчуждённость, он особенно остро нуждается в тёплом сочувствии без критики и нравоучений.

Несмотря на внешнее противодействие взрослым, подросток испытывает потребность в поддержке. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение [13].

Внешность чрезвычайно важна для подростка. Малейший "изъян" в фигуре, лице, одежде - всё это повергает его в отчаяние. Разница между тем, как выглядит идеальный образ, и реальным отражением в зеркале, как правило, велика. С этого начинается так называемый "подростковый комплекс".

Интерес к другому полу проявляется весьма своеобразно. Мальчики дразнят понравившуюся девочку, их насмешки порой принимают оскорбительную форму, они могут щипать, толкать, дёргать за волосы и т.д. В своей "мужской" компании отзываются о "девчонках" презрительно-насмешливо. Девочки, наоборот, делают вид, что мальчики им неинтересны, игнорируют их попытки привлечь к себе внимание. хотя проливают немало слёз из-за обидных выходок сверстников. В своей компании разговоры ведутся в основном о мальчиках. Мысли о любви волнуют и тех и других. Начинает развиваться половая Я-концепция [16].

Параллельно идёт поиск ответа на вопрос: что я за личность? Подростка привлекает всё необычное. Поэтому он считает, что может быть интересен себе и другим, только если он будет оригинальным. Подросток понимается, что пока ему не хватает опыта, знаний, каких-то качеств, которые позволят ему действительно самостоятельно мыслить, он ещё не научился самостоятельно творчески создавать нечто новое. Пока он умеет только копировать - это естественный способ обучаться. Тогда подросток компенсирует недостатки внутренней зрелости внешним копированием. Отсюда гипердемонстрация каких-либо качеств, провозглашение оригинальных идей и системы ценностей. Так он презентирует свою взрослость, независимость, самостоятельность [14].

Именно в подростковом возрасте тенденция к развитию наиболее сильна. Подросток с готовностью воспринимает всё новое, интерес к жизни в целом и к различным её проявлениям подталкивает его к новым экспериментам, он легко обучается, легко отказывается от того, что не приводит к успеху. Всем этим способностям необходим определённый вектор - направление, которое постепенно приведёт его к истинной зрелости. Как правило, это направление задаёт то окружение, в котором находится подросток. те сообщества, в которых он находит себе применение, в которых он находит признание. Принимая социальные и моральные ценности такого окружения. человек начинает выстраивать по ним свою личность и свою будущую жизнь. Если подросток не находит такого сообщества, он создаёт его для себя во внутреннем мире. Он соотносит себя с теми ценностями и качествами, которыми наделяет тех или иных вымышленных или реальных людей, другом которых он хотел бы себя считать.

Нужно учитывать, что эти процессы почти никогда не осознаются подростком. Решение "Буду отсоединяться от родителей" или "Буду исследовать ценности других людей" он принимает спонтанно, интуитивно, часто даже не понимая сути процессов, которые в нём происходят [13].

Потребности подростка приближаются к потребностям взрослого. Опираясь на известную классификацию, предлагаемую А. Маслоу, потребности подростка можно охарактеризовать следующим образом:

. Физиологически, среди них усиливаются потребности в физической и сексуальной активности.

. В безопасности, возрастающие за счёт беспокойства, обусловленного физическими и психологическими переменами, и удовлетворяемые не только в семье, но и в группах сверстников.

. В независимости, опирающиеся на новые когнитивные и физические возможности подростка.

. В привязанности (любви), которые обусловливаются отделением от родителей и половым созреванием.

. В достижениях, что может иметь различную основу: реализацию новых когнитивных возможностей, стремление произвести впечатление на другой пол, повысить свой статус в группе ровесников (потребность в достижениях может ослабляться, если подросток принадлежит к группе, которая отличается слабой мотивацией);

. Потребность в самореализации, которая связывается и с достижениями, и с утверждением в обществе .

Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Поскольку потребность всегда создаёт определённое напряжение, тинейджер чрезвычайно активен. Он открыт, гибок и готов к восприятию всего нового [7].

Подростки любят рисковать. Они теоретически знают, что многие люди погибают, но и сама смерть представляется им чем-то фантомным, то есть тем, что может происходить "с кем-то, но не со мной". Это проявляется и в особенностях подросткового суицидального поведения: "Вот брошусь из окна, разобьюсь насмерть, посмотрим тогда, как они будут жалеть, что не пустили меня на дискотеку!" [25].

Подростки весьма отстранённо воспринимают аргументы о том, что "когда-то в будущем" они могут жестоко поплатиться своим здоровьем, что у них могут рождаться дети-уроды, если они будут употреблять алкоголь или наркотики, и т.д. Ведь это может быть когда-то, очень в далёком будущем, а может быть, не будет никогда. Подросток ориентирован на конкретное "сегодня".

Многим подросткам свойственно стремиться получить всё и сразу без усилий. Это желание часто сочетается со стремлением разрушать запреты, которые в детстве воспринимались спокойно и принимались как устоявшиеся правила жизни.

В подростковом возрасте общество сверстников становится самым важным фактором его социального развития. Друзья подростка, его соседи по дому или одноклассники непрерывно и безжалостно дают ему понять, как они к нему относятся, представляет ли он для кого-нибудь интерес, ценят ли они его или презирают и т.д. Если у подростка складываются хорошие отношения с приятелями, то самое трудное для него - потерять их расположение. Даже когда друзья приглашают подростка участвовать в правонарушениях, он часто не находит в себе сил противостоять им. Для него страх от последствий совершаемого не так силён, как страх потери их расположения. Чем менее уверен в себе подросток. чем хуже он относится сам к себе, тем более значима для него симпатия сверстников, и тем менее он способен мыслить и действовать вопреки их мнению [9].

Подросткам свойственна неуверенность в себе. Это вызвано тем, что подросток примеривает на себя образ жизни взрослого человека (так, как он его понимает). Соответственно он предъявляет к себе высокие требования, которые достигают уровня идеала: суперсмелость и т.д. Этим требованиям трудно соответствовать даже взрослым людям. Так что разница между идеальным образом себя и тем, что подросток представляет собой в реальности, велика и очень его расстраивает. С одной стороны, он стремится показать себя лучше, чем есть на самом деле, с другой - чувство "несоответствия" держит его в постоянном напряжении [4].

Подростку свойственен максимализм. Часто мир представляется ему в чёрно-белых тонах. Он либо восхищается. либо ненавидит. Он особенно чувствителен к любой несправедливости. А несправедливостью ему кажется всё, что не соответствует высоким идеалам. Он может восхищаться "киношными" героями и глубоко презирать бытовую суету. Часто его требования справедливости и категоричные оценки вызывают откровенные насмешки взрослых. При этом подросток уже многое понимает, многое видит. Будучи не в силах преодолеть равнодушие и/или погруженность в себя взрослых, он бессознательно формирует психологические защиты от остроты переживаний. Он может стать циничным, демонстрируя презрение к чужим бедам, либо замыкается в себе: не видеть, не слышать, не думать. Внутренний конфликт между стремлением к справедливости, чистоте и демонстрацией цинизма и равнодушия тревожит подростка. Он ищет способ перестать чувствовать противоречия в душе. Для этого может служить отклоняющееся поведение.

Разочарование в первой любви может казаться подростку катастрофой. Ему кажется, что жизнь кончена и уже больше никогда он не будет счастлив. А раз так, зачем заботиться о своём здоровье. Ребёнок действует по принципу "Чем хуже, тем лучше", что может привести его к отклоняющемуся поведению.

Примерно такие же реакции сопровождают переживание подростком смерти любимых людей. Горе кажется бесконечным, душевная боль непереносимой. Любой способ хорош, чтобы, пусть на время, уйти от тяжёлых переживаний [25].

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Это проявляется в стремлении подростка приобщиться к жизни и деятельности взрослых. При этом в первую очередь перенимаются более доступные, чувственно воспринимаемые стороны взрослости: внешний облик и манера поведения (виды отдыха, развлечения, косметика, различные украшения, лексикон и др.). Усвоение внешних признаков "мужской" или "женской" взрослости делает подростка взрослым в собственных глазах, а также, как ему кажется, и в глазах окружающих. Такая взрослость приобретается путем подражания.

Стремление быть взрослым очень ярко проявляется и во взаимоотношениях со старшими. Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности.

По отношению к взрослым подростки испытывают огромную потребность в общении на "равных". Идёт развитие способности подростка к эмпатии по отношению к взрослым, стремления помочь взрослым, поддержать, разделить горе или радость [12].

Подросток стремится расширить свою свободу. При этом понимание свободы далеко не всегда сочетается с представлениями об ответственности за содеянное. Подросток бунтует против родителей, их правил, установок, но на самом деле его зависимость от семьи ещё очень велика.

Подросток часто делает именно то, что ему запрещают. Иногда, заведомо зная, что вредит себе, он делает что-либо, следуя формуле: "Я сам знаю, что мне делать, и никто мне не указ!".

В той или иной степени такое поведение свойственно всем подросткам, независимо от благополучия семьи, но особенно ярко проявляется дух противоречия, когда между родителями и детьми нет взаимопонимания, отношения выясняются через скандалы и оскорбления [19].

. Особенности развития самооценки и самокритичности в подростковом возрасте

самооценка самокритичность подросток

Характерная особенность подростка - рост самооценки.

Самооценка - компонент самосознания, включающий наравне со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков [18].

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

Специфическим новообразованием подросткового возраста 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".

Опираясь на выводы исследований Розенберга, Куперсмита и Бахмана, направленных на установление зависимости между формированием Я-концепции и взаимодействием внутри семьи, Гекас исследовал степень влияния, контроля и поддержки со стороны родителей на самооценку подростков. И в результате исследователь сделал вывод, что оба эти фактора, как общее выражение заинтересованности родителей в ребенке, положительно влияют на его самооценку. Данное предположение полностью подтверждается и практикой [16].

Другие исследования выявили при этом, что поддержка семьи и принятие ребёнка 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 тёплое, внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Жёсткое, 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 агрессия и грубость, а также высокий уровень тревожности [4].

Самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают своё одобрение, подросток утверждается в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самооценка растёт за счёт собственных достижений и успехов, похвал взрослых [9].

Подростки с низкой самооценкой застенчивы и чрезмерно уязвимы. Обнаружено, что низкая самооценка способствует расстройствам аппетита, состоянию подавленности, формированию вредных для здоровья привычек. Когда над подростком смеются, в чем либо обвиняют, когда у других людей складывается о нем плохое мнение, он глубоко страдает. Чем более он уязвим, тем выше уровень его тревожности.

В результате такие подростки стесняются, испытывают чувство неловкости в обществе и всеми силами стараются не оконфузиться. Они стремятся быть как можно более незаметными. Они не умеют постоять за себя и не высказывают своего мнения по волнующим их вопросам. У таких подростков чаще обычного развивается чувство одиночества. Застенчивые люди в обществе часто испытывают неловкость и напряжение, что затрудняет их общение с окружающими. Поскольку они хотят нравиться другим, на них легче оказывать влияние и управлять ими, они позволяют другим принимать за себя решения.

Оказывается, чем больше проблем, которые стоят перед подростками, тем ниже их самооценка [4].

Самооценка и успеваемость в школе тесно связаны между собой. Тот, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. А тот, кто успевает в учёбе, имеет высокую самооценку. У тех подростков, кто уверен в себе и высоко ценит себя, множество стимулов к тому, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, поддерживать высокую репутацию. Кроме того, они собираются подтвердить то, что они сами о себе думают. Неуверенные в себе подростки часто отстают в учебе. Им постоянно кажется, что задачи слишком трудные, а требования - слишком высокие. Такие ученики не только не верят в свои силы, но и не развивают свои способности [13].

В период позднего подросткового периода самое большое влияние на самооценку девушек оказывали друзья, а на самооценку юношей - отцы.

Низкая самооценка подростка не обязательно зависит от материального положения родителей. В бедной семье может вырасти ребёнок с высокой самооценкой, если высока самооценка его родителей.

У единственного ребёнка в семье вероятность высокой самооценки больше, чем у подростка, имеющего братьев и сестер. Кроме того, несколько выше самооценка первого ребёнка данного пола в семье. Например, первый сын в семье, где до его рождения были только девочки, обычно склонен оценивать себя более высоко, так же как и первая дочь в семье, где были только мальчики [9].

Таким образом, рассматривая процесс формирования самосознания и самооценки как результат усвоения молодым человеком определенного жизненного опыта, мы видим, что влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом необходимо отметить, что формирование самоотношения подростка определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

Для подростков характерны переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности, причём, чаще всего отрицательные. Перестройка самосознания, которая происходит в этом возрасте связана не столько с умственным развитием, сколько с появлением новых вопросов о себе, точек зрения, с которых подросток себя рассматривает. Потребность в познании себя, окружающего мира, повышенный интерес к тому, как его воспринимают, как он выглядит, что он может, кем он станет, отличают психологию подростка. "Половое созревание. нарастание физической силы, изменение внешних контуров тела, несомненно, активизирует интерес к самому себе. Но дело не в самих по себе физиологических процессах, а в том, что физиологическое созревание является одновременно социальным символом, знаком повзросления, возмужания, на которое обращают внимание и за которым пристально следят другие, как взрослые, так и сверстники", - пишет И. С. Кон [6].

Важнейшими источниками формирования представления о собственном "Я" наряду с половым отождествлением - а оно сохраняет своё значение не только в подростковом возрасте, но и на протяжении всей жизни человека и является первичным элементом "Я-концепции" - служат размеры тела и его форма. У подростков изменение образа тела, связанное с пубертаными процессами, является важным фактором развития. Ощущение собственной ценности подростком во многом зависит от того, насколько соответствующим норме представляется ему изменение его тела.

Как правило, в детстве и на пороге подросткового возраста образ тела меняется постепенно и содержит в первую очередь оценку своего физического "Я". Незаметные изменения внешности и размеров тела легко включаются в те представления о физическом "Я", которые имеются у ребёнка. С наступлением подросткового возраста эти изменения приобретают стремительный характер, требующий радикальной перестройки образа тела.

Неустойчивость образа "Я" является следствием несформированности образа тела, его неустойчивости в сознании подростка.

Младший подростковый возраст является особым периодом для развития полноценной личности, периодом, в котором при наличии определённых социальных условий, результатом процессов самопознания и самооценивания может стать позитивная, принимаемая личностью Я-концепция.

Переживание личностной целостности связано у подростка с чувством идентичности, или соответствия самому себе. Это время структурирования Я-концепции в условиях влияния социальной среды, и в особенности группы сверстников. Задача, с которой сталкиваются подростки, состоит в том, чтобы с разных сторон изучить уже имеющееся представление о себе, разбив, раздробив его на множество отдельных образов себя и интегрировать их затем в личную идентичность, т.е. вернуться к своей сущности, но уже в контексте осознанных социальных ролей и взаимосвязей.

Целостность Я-концепции в этот период связана с обретением подростком своей идентичности, характеризующейся тремя аспектами:

) восприятием себя как одного и того же человека в прошлом, настоящем и в обозримом будущем;

) уверенностью в том, что выработанная внутренняя целостность импонирует значимым другим людям;

) согласованностью внутреннего и внешнего планов этой целостности, подтверждаемой в опыте межличностного общения посредством обратной связи [1].

Неспособность юных подростков обрести личную идентичность приводит к ролевому смешению и, как следствие, к искажениям в Я-концепции.

Переживания таких подростков часто связаны с чувством своей бесполезности, душевного разлада и бесцельности существования, противоправном поведении.

Знания о себе подрастающий человек получает из двух источников:

) из отношения к нему родителей. учителей, других значимых взрослых и сверстников в виде обратной связи;

) из собственного состояния в процессе переживания внутренней целостности.

Доля "вкладов" из разных источников меняется от периода к периоду развития Я-концепции. Младший подростковый возраст в этом плане, в силу своей специфичности, может рассматриваться как период своеобразного "равновесия сил" [8].

Понимая самосознание как самопознание, Л. С. Выготский показывает возможность перехода к новому типу развития личности. а именно, саморазвитию, "самооформлению" [4].

Развитие самосознания подростка в значительной мере связывается также с развитием его самооценки. У подростков представление о собственных качествах вырабатывается только при условии сравнения, сопоставления себя с другими. Результат этого сопоставления является критерием его самооценки: о самом себе подросток начинает говорить с уверенностью тогда, когда он разобрался в действиях и качествах другого подростка.

Усилия, принимаемые младшими подростками к пониманию "зон недоопределённости образа Я" и обусловленное этим социально-психологическое экспериментирование их со своей идентичностью рассматривается Г. А. Цукерман в качестве ведущей деятельности детей данного возраста [24].

Самокритичность подростка лучше всего рассмотреть с позиции психодинамического подхода. Авторы психодинамического подхода, опираясь на положение о социокультурной нестабильности общества, рассматривают господствующее состояние личности как "кризис идентичности", особенно в подростковый период (MB. Елисеева, Н Пезешкиан, X. Пезешкиан, 3. Фрейд, А. Фрейд, Э. Эриксон, Э.Г. Эйдемиллер и др.)

Самооценка активно защищается личностью Этот тезис находит подтверждение в литературе Известно, что в психоанализе в структуре личности выделяются следующие компоненты: "ид" ( подсознание), "эго" и "супер-эго" ( общественное сознание) Защитой в психоанализе называется "... Общее обозначение всех приёмов, используемых эго в тех конфликтах, которые могут привести к неврозу" [14]

Анна Фрейд перечисляет следующие виды защиты: торможение, регрессия, формирование реакции, изоляция, уничтожение сделанного, проекция, интроекция, поворот против себя, сублимацию, расщепление и отрицание [21]

В работе Каменской В.Г. рассматривается специфика эго-защитных процессов. " Эго - защитные процессы - плохоосознаваемые эмоционально-когнитивные реакции, имеющие своей целью сохранение структуры личности в ситуации напряжённого стрессогенного взаимодействия в социуме или действия в природной среде , ослабляющие интенсивность эмоциональных переживаний и снижающие выраженность фрустрируемой мотивации Основное условие возбуждения эго -защитных механизмов -это конфликт между возникшей мотивацией, чувствами, которые могут возникнуть при реализации несанкционированной мотивации" [21]

По мнению исследователей, все защитные процессы можно  
разделить на высшие и низшие. К низшим или примитивным защитам  
относятся следующие: вытеснение, отрицание, регрессия промежуточным можно причислить смещение и проекцию, остальные формируют так называемые высшие защиты, образующиеся в более позднем онтогенезе Приведём характеристики основных защит, начиная с примитивных.

Вытеснение - это механизм, посредством которого неприемлемые импульсы или идеи становятся бессознательными. 3 Фрейд считал этот   
механизм главным способом защиты инфантильного Я, неспособного сопротивляться соблазну, откладывать или изменять посредством компромисса удовлетворение своих желаний Обмолвки, описки, неловкие движения также нередко свидетельствуют о вытеснении. Быстрее всего вытесняются и забываются человеком не те события, которые ему принесли неприятности, а те, которые происходили с его, травмирующим окружающих воздействием. Например, неблагодарность наиболее тесно связана с вытеснением. Кроме того, все разновидности зависти и бесчисленные комплексы собственной неполноценности вытесняются с огромной силой Важно то, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную? травмирующую информацию, она иногда полностью вытесняется из его сознания [21]

Проекция - один из самых распространённых способов защиты от  
снижения самооценки. Это процесс, посредством которого специфические импульсы, желания, стороны себя или содержание внутренней жизни личности воображаются локализованными в некотором внешнем по отношению к данному субъекту объекте Процессу проекции сторон себя предшествует отрицание, т.е. человек отрицает , что он переживает такую-то эмоцию, имеет такое-то желание, но утверждает . что таковыми обладают какие-то другие люди Наиболее распространённым примером действия проекции является перенесение ответственности с себя на другого, конкретного человека, который раньше вызывал неприязненные чувства [21]

В работе Тулупьевой ТВ. рассматривается психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте В её работе показано, что для юношей наиболее характерен такой защитный механизм, как вытеснение, а для девушек - компенсация. "Высокая самооценка связана с отрицанием, доминантность - с вытеснением , нонконформизим - с рационализацией)

Самоотношение может также поддерживаться с помощью поступка, в котором субъект делает выбор в пользу поведения, опровергающего дурную репутацию. Этот вид защиты самоотношения может быть проиллюстрированным уже цитированным экспериментом (Baumeister R , 1982) (142,с 252)

Представители позитивной психотерапии (Н. Пезешкиан, X  
Пезешкиан , М. В. Елисеева, Е. В. Кулёва и др.) стремятся формировать  
адекватную самооценку личности, применяя позитивный подход.  
Позитивный подход, как и любой психотерапевтический подход, направлен на формирование у клиента адекватной и в целом высокой самооценки.

Разрушенные внутриличностным конфликтом эго-защитные механизмы, формируют у клиента низкую самооценку, невроз или психосоматическое заболевание. Содержание подхода заключается в том, чтобы актуализировать у клиента сильные стороны его личности и использовать их для разрешения конфликтной ситуации. X. Пезешкиан - представитель позитивной психотерапии - описывая современную ситуацию в России, подчёркивает, что за последние годы создана уникальная экспериментальная модель социально - стрессовых расстройств "... выборочные исследования свидетельствуют о росте распространённости психосоматических заболеваний (каждый второй посетитель поликлинники нуждается в консультации психотерапевта) и посттравматических стрессовых расстройств (беженцы и мигранты, участники гражданских войн, нищие и безработные). Меняется клиническая картина и динамика невротических расстройств. Так, крах коммунистической идеологии привел к появлению ноогенных неврозов, описанных Виктором Франклом, которые проистекают от крушения мировоззренческих и нравственных ценностей" [21].

Заключение

Самооценка давно является объектом исследования психологии. Зачастую её рассматривают в рамках самоотношения.

В самоотношении также выделяются биологический, социально-индивидный и личностный уровни.

На уровне организма самоотношение выступает под видом самочувствия, которое отражает функциональное состояние организма. На биологическом уровне происходит формирование физического "Я" человека, которое выделяет его из окружающей среды.

На социально-индивидуальном уровне самоотношение выражается в перенесении вовнутрь отношения других. На этом уровне самосознание развивается через сравнение личности себя с другими людьми, представителями общности, к которой принадлежит индивид. Социальное "Я" индивида развивается именно на этом этапе.

На уровне личности основу самоотношения представляет самоактуализация, определяемая собственными чертами и качествами личности, которые оцениваются в зависимости от потребностей и мотивов и степени их реализации в настоящий момент. Личностный уровень развития самоотношения открывает и развивает внутренний мир человека, формирует его духовное "Я".

Образ "Я" большинство исследователей рассматривают с позиций определения вкладов в представления о себе эмоциональных и оценочных аспектов. Однако, единство взглядов на становление в онтогенезе самооценки и самоотношения не достигнуто до сих пор.

Список литературы

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д. И. Фельдштейна - М.-Воронеж: Академия педагогических и социальных наук; Московский психолого-социальный институт, 1997.

. Бойко В. В., Оганян К. М., Копытенкова О. И. Социально защищённые и незащищённые семьи в изменяющейся России. - СПб: Сударыня, 1999.

. Выготский Л. С. Педология подростка: проблема возраста // Собр. соч.: В 6 Т. - М., 1984.

. Казанская К. О. Детская и возрастная психология. - М.: Приор, 2001

. Карабанова О. А., Бурменская Г. В., Захарова Е. И. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. - М.: МПСИ, 2007.

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

. Кондрашенко В. Т., Чернявская А. Г. По лабиринтам души подростка. - М., 1991.

. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. - М.: Изд-во УРАО, 1999.

. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. - М.: Академический проект, 2011.

. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.

. Личность, семья, школа (проблемы социализации учащихся). / Под ред. С. Т. Вершловского. - СПб.: СПГУПМ, 1996.

. Марцинковская Т. Д. Возрастная психология. - М.: Издательский дом "Академия", 2001.

. Мендель Б. Р. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: Инфра-М, 2012.

. Михайлов Ф. Г. Сознание и самосознание. - М., 1991.

. Панзарин С. Ваш подросток от 11 до 14 лет. О том, что творится у него внутри и почему он такой снаружи. - М.: У-Фактория, 2007.

. Прихожан А. Н., Толстых Н. Н. Подросток в учебнике и в жизни. - М., 1990.

. Проблемы психологии современного подростка: Сб. науч. тр. АПН СССР. - М.: АПН СССР, 1982.

. Психологические особенности преодоления экстремальных и эмоциогенных ситуаций в подростково-юношеском возрасте: Материалы межрегиональной Российской научно-практической конференции. - Сыктывкар: Сыктывкарский университет, 2002. - С. 116-122

. Ремшмидт Р. Подростковый и юношеский возраст. - М., 1994.

. Рогов В. И. Настольная книга практического психолога. - М., 2003.

. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2003.

. Столин В. В. Самосознание личности. - М.: МГУ, 1983

. Целуйко В. М. Вы и ваши дети. Настольная книга для родителей о воспитании счастливых детей. - Екатеринбург: У-Фактория; М.: АСТ, 2008.

. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - М.-Рига, 1995.

. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. - М.: Юрайт, 2012.

. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2007.