

Бисултанова Тумиша Магомедовна

магистрант

Миназова Венера Магомедовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова»

г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r-100127

РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в период подросткового возраста человек сталкивается со многими проблемами, и во многих случаях ему становится очень трудно поддерживать оптимальный уровень самооценки. В статье авторы пришли к выводу, что для того, чтобы поддерживать позитивную самооценку, подросткам необходимо оценивать себя доброжелательно, и большую часть времени ценить и наслаждаться обществом тех, кем они являются. Именно поэтому, самооценка имеет отношение к тому, как человек, и особенно подросток, идентифицирует и оценивает свое определение себя.

Ключевые слова: подростковый возраст, самооценка, самоуважение, педагог, личность, социум.

Самооценка – это главный ключ к успеху в жизни. Развитие позитивной Я-концепции или здоровой самооценки чрезвычайно важно для хорошей адаптации в обществе. Самооценка относится к восприятию или субъективной оценке индивидом собственной самооценки, чувства самоуважения и уверенности в себе, а также к тому, в какой степени индивид придерживается позитивных или негативных взглядов на себя [1, с. 132].

Процесс, когда индивид расширяет позитивный взгляд на себя и развивает позитивный взгляд на всю группу, к которой он принадлежит, называется коллективной самооценкой. Коллективная самооценка относится к чувствам и оценкам достоинства социальной группы-такой как расовая, этническая или рабочая группа – членом которой является человек. Некоторые данные показы-

вают, что позитивное психическое здоровье, такое как удовлетворенность жизнью и благополучие индивида, сильно предсказывается коллективной самооценкой.

Так, например, низкий уровень самооценки чаще всего связан с поведенческими проблемами и плохой успеваемостью в школе. В различных исследованиях установлено, что низкая самооценка связана с такими серьезными поведенческими проблемами, как суицидальные тенденции и дезадаптация. Установлено, что низкий уровень самооценки приводит к таким психологическим проблемам, как депрессия, социальная тревожность, одиночество, отчуждение и др.

Самооценка, а также коллективная самооценка важны для выживания как уникальной личности, так и в группе. В период подросткового возраста человек сталкивается со многими проблемами, и во многих случаях ему становится очень трудно поддерживать оптимальный уровень самоуважения и коллективной самооценки [2, с. 360].

Самооценка также может оказать значительное влияние на отношения в семье. Обычно кажется, что члены семьи более склонны плохо относиться друг к другу, когда они плохо относятся к самим себе. Чем хуже они относятся к себе, тем хуже они относятся к другим и тем хуже к ним относятся в ответ, и так, круг за кругом, идет цикл несчастья. В семьях с низкой самооценкой отношения могут стать взаимно разрушительными.

Однако в семьях с высоким уровнем самоуважения более вероятно обратное. Чем лучше члены семьи относятся к себе и чем лучше они относятся друг к другу, тем лучше к ним относятся в ответ. В высокоуважаемых семьях отношения могут стать взаимоутверждающими.

Однако существует также два основных падения уровня самооценки в течение нормального подросткового периода.

Первое падение происходит в самом начале, в раннем подростковом возрасте (в возрасте 9–13 лет), когда отделение молодого человека от детства приводит к потере удовлетворенности тем, что его больше не определяют и не рас-

смаатривают как просто ребенка. В этом процессе многие компоненты самоопределения, которые сейчас считаются «детскими» – любимые интересы, деятельность и отношения, поддерживающие самоуважение, могут быть принесены в жертву ради будущего роста и взросления. Многие «детские вещи», имеющие значительную психологическую ценность, могут быть оставлены за чертой детства.

Второе падение уровня самооценки происходит в конце подросткового периода, в возрасте 18–23 лет, когда молодой человек сталкивается с пугающей реальностью независимости и чувствует себя подавленным. Чувствуя себя не на высоте в определенных ситуациях и разочаровываясь в себе.

Так что же такое самоуважение и самооценка? Они не реальны в том смысле, что их невозможно визуально исследовать, физически потрогать или непосредственно наблюдать. Подобно таким понятиям, как «интеллект» или «совесть», самооценка – это абстрактное психологическое понятие, составленное для описания части человеческой природы человека. Его существование и полезность выводятся через действия и выражения, считающиеся доказательством его наличия [4, с. 42].

Самооценка имеет отношение к тому, как человек идентифицирует и оценивает свое определение себя.

Необходимо начать с самооценки как идентификации. Самооценка рушится, когда подросток соотносит свою личность только с одной частью жизни – наличие друзей, хобби, высокие академические достижения – ведь, затем, когда друзья теряются, когда занятие легкой атлетикой заканчивается травмой, когда академическая успеваемость падает, ему, порой, приходится говорить: – Я ничто без моих друзей!" – Я ничего не стою без спорта!" – Я провалюсь, если не получу пятерку!". Чтобы поддерживать относительное постоянство благополучия во время обычных взлетов и падений подросткового возраста, действительно полезно иметь несколько столпов самооценки и самоуважения.

Именно поэтому необходимо рассматривать самооценку как оценивание. Когда подросток обычно строг к себе – из – за того, что настаивает на превос-

ходстве, критикует недостатки, слишком остро воспринимает ошибки, и когда ожидания не оправдываются, когда недостатки становятся очевидными, когда происходят какие-либо неприятности, самоуважение рушится. Чтобы справиться с данными испытаниями, подросток должен относиться к себе с терпимостью и пониманием.

Особенно в ответ на неудачный опыт, когда импульсивное или неразумное принятие решения привело к ошибке и разочарованию подросток может попасть в довольно жесткую борьбу с собой, спускаясь по ступеням, которые систематически снижают самооценку. Например:

- неправильный выбор;
- страдания от оскорбленных чувств;
- взятие на себя бремени вины;
- самокритика или обвинение;
- самонаказание;
- принятие жестокого обращения как к заслуженного;
- трата энергии на покаяние, нежели на налаживание своего состояния и т.д. [5, с. 224].

Таким образом, чем более узко подросток определяет себя и чем более негативно он себя оценивает, тем больше он подвержен риску снижения самооценки. В этом несчастливом состоянии он также может подвергнуться большему риску плохого отношения к себе и другим. Поэтому, чтобы поддерживать позитивную самооценку, подросткам необходимо оценивать себя доброжелательно, и большую часть времени ценить и наслаждаться обществом тех, кем они являются.

Причины, по которым самооценка важна для подростков:

1. Уверенность.

Подростки будут иметь уверенность в себе, если у них есть самоуважение. Если они не научатся уважать себя, они могут не быть уверены в том, что чего-то добьются. Они могут не блистать хорошо в своей учебе и других видах деятельности. У них есть различные типы ролей или обязанностей, и они могут

быть не в состоянии играть свою роль в них. Очень важно, что они не могут уверенно противостоять давлению сверстников. Если у них есть самоуважение и уверенность в себе, они могут справиться со всеми этими проблемами.

2. Характер.

В жизни подростка может быть много стрессовых ситуаций и проблем. Но без характера они не могут справиться с этими ситуациями или проблемами. Такие ситуации могут возникать во время учебы и в других видах деятельности. Чтобы справиться с этими ситуациями, проблемами и вызовами, нужен сильный характер, и поэтому, как учителям, так и родителям необходимо привить самоуважение подростку.

3. Постановка целей и их достижение.

Подростковый возраст – это не просто проведение времени с друзьями и коротание времени. Речь идет скорее о постановке целей. Подростки скоро вступят во взрослую жизнь. Если в их арсенале нет важных боеприпасов для достижения целей, они не смогут добиться успеха в своей жизни. Поэтому они должны ставить перед собой такие цели, чтобы начать готовиться к их достижению. Самооценка – это единственный «ингредиент», который может вдохновить их на постановку целей, потому что без этого они могут не знать своих собственных сильных сторон. В этой области было проведено много исследований, и было убедительно доказано, что те, кто ставит перед собой цели, имеют больше шансов на успех, чем те, кто этого не делает.

4. Мораль и ценности.

Подростки могут легко поддаваться искушениям и поэтому, только если они знают, что может быть хорошо для них и что причиняет вред, они могут держать себя в стороне от таких нежелательных искушений. Итак, как родитель, так и преподаватель, должны обучать подростков морали и ценностям. Но без уверенности и самоуважения они не могут придерживаться этих добродетелей.

5. Уважение.

Подростки так же, как и взрослые заслуживают уважения. Однако, только с чувством собственного достоинства они могут преуспеть в своих начинаниях, и только когда они достигают и добиваются успеха, они зарабатывают это уважение. Именно поэтому, самооценка очень важна для подростков [3, с. 248].

Подростковый возраст – это очень важный этап в жизни человека. Именно тогда они начинают понимать жизнь и планировать свое будущее.

В матрице понятий, объясняющих психологическое функционирование, считается, что самооценка занимает полезное место. Однако, как бы это ни было важно, сильная самооценка – это еще не все.

Например, она независима от морали. Сильная самооценка не препятствует совершению проступков. Люди, которые чувствуют себя чрезвычайно позитивно в отношении того, кем они являются, все еще могут стать хулиганами, преступниками и т. д. Зло может претендовать на сильную самооценку так же легко, как и добро.

Самооценка также не зависит от результата. Она не гарантирует достижения. Люди, уверенные в успехе своей деятельности, по-прежнему способны на недоразумения, просчеты и ошибки. Сильная самооценка может привести человека, как к неудаче, так и к успеху.

Список литературы

1. Авдулова Т. Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков / Т. Авдулова. – М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2016. – 132 с.
2. Аксюта М. Почему одни подростки трудны, а другие – нет. Воспитание с помощью окружения / М. Аксюта, Т. Сандлер. – М.: В Круге, 2019. – 360 с.
3. Григорович Л.А. Проблема нравственного развития подростка / Л.А. Григорович. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2015. – 248 с.
4. Дольто Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто. – М.: Рама Пабблишинг, 2018. – 42 с.

5. Купер Д. Как повысить свою самооценку / Д. Купер. – Москва: ИЛ, 2018. – 224 с.