

*Фомичева Дарья Дмитриевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-114096

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

*Аннотация:* в статье автор приводит краткий анализ теоретических положений о видах трудных жизненных ситуаций и особенностях развития самооценки в подростковом возрасте. Задача статьи состоит в раскрытии теоретических аспектов понятий «самооценка» и «трудная жизненная ситуация», выявлении психологических аспектов самооценки подростка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации.

*Ключевые слова:* самооценка, подросток, трудная жизненная ситуация, подростковый возраст, личность, самопознание, самовосприятие, индивид.

На протяжении многих лет проблема самооценки привлекает на себя научный и практический интерес психологов, ученых, писателей, педагогов. Невзирая на огромное количество научных работ отечественных и зарубежных психологов, посвященных исследованию самооценки (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, Н. Бранден, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин и др.), в концепции данного психологического феномена на сегодняшний день нет согласованности мнений.

В настоящий момент самооценка играет наиважнейшую роль в жизни человека. Она охватывает все сферы нашей жизни: взаимодействие с другими людьми, уровень уверенности в себе, профессиональный успех, счастье, внутреннее спокойствие, все то, что так необходимо для дальнейшего развития личности.

В научных работах А.Н. Леонтьева самооценка рассматривается как одно из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Автор исследует самооценку как конкретный стимул, мотивирующий его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и степени собственных

стремлений. Следовательно, следует отметить, что самопознание играет ключевую роль в социо-культурном и духовном формировании личности [2, с. 576].

Н. Бранден обращает внимание на тот факт, что самооценка занимает ведущую роль в понимании человеком самого себя. Он рассматривает самооценку как неперенное условие осуществления эффективного взаимодействия с миром и оказывает значительное воздействие на процессы мышления человека, его эмоции, желания и образ мыслей [1, с. 178].

Краткий анализ научно-исследовательских работ показал, что в классификации видов самооценки за основу берется несколько критериев: по уровню – высокая, средняя, низкая самооценка и по отношению к реальной успешности – неадекватная и адекватная. В.В. Столин понимает под самооценкой критическую позицию индивида по отношению к тому, чем он обладает, но это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения конкретной системы ценностей. Автор разделяет самооценку на целостное, индивидуальное и личностное самосознание [6, с. 188].

В психологии самооценку принято классифицировать по трем уровням.

1. Высокий уровень самооценки характеризуется готовностью рисковать, преодолевать жизненные трудности, признавать свои недостатки и т. д. Так, по мнению М. Реклау, люди с высокой самооценкой обладают уверенностью в себе. Они всегда ищут способы познавать новое, обучаться и расти, строить здоровые отношения, считают себя достойными, даже когда их критикуют, и позитивно относятся к себе и другим [4, с. 11].

2. Средний уровень самооценки отличается балансом между высокой и низкими самооценками. Личность со средней самооценкой имеет возможность в способности принятия рисков и преодоления трудностей, тем не менее индивид может чувствовать, что ему необходимо постоянно доказывать свою значимость и ценность. Люди со средним уровнем самооценки могут как принимать себя, так и относиться к себе критично.

3. Низкий уровень самооценки формируется у личности из-за негативного опыта, приводящего к нездоровому беспокойству, депрессии, неуверенности в

себе, постоянным сомнениям и потребности в одобрении, а также возникновению различных психосоматических заболеваний [5, с. 182].

4. Самооценка подростка и трудная жизненная ситуация тесно связаны между собой, поскольку трудная жизненная ситуация оказывает огромное влияние на изменение образа человека о себе, в процессе того, как личность придает значимость ситуации. Подростковый возраст принято считать самым трудным периодом, включающим в себя половое созревание, становление самосознания и самооценки, поиск смысла «Я». На данном этапе у личности происходит формирование:

- самосознания;
- собственное мировоззрение;
- стремление к критическому осмыслению окружающей действительности, самоутверждению, самостоятельности;
- отстаивание своего права на независимость в сфере эмоциональных и морально-ценностных установок.

Поэтому самооценка у подростков крайне неустойчива, происходит ощущение нереальности своего «Я», непонятности, одиночества.

По мнению М. Тышковой, трудные жизненные ситуации – это ситуации, возникающие или в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения, или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и качествами личности, которые предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личностному потенциалу и стимулирует его активность [3, с. 27]. К таким ситуациям можно отнести инвалидность, конфликты и жестокое обращение в семье, сиротство, наркомания, алкоголизм, отсутствие определенного места жительства и др.

К подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации следует отнести: подростки, имеющие инвалидность, подростки-сироты, подростки, которые подверглись насилию, подростки отбывающие наказание в местах лишения свободы, подростки, живущие в малоимущих семьях и др. Основные признаки того, что подросток находится в трудной жизненной ситуации, являются следующие:

раздражительность, агрессивность, низкая самооценка, интровертность, бессонница, появление психосоматических недомоганий, злоупотребление наркотиками и алкоголем и т. д.

Необходимо также отметить, что самым важным фактором в развитии самооценки у подростка является стиль воспитания. Родители, проявляющие любовь, поддержку, стараются быть объективными, устанавливают соответствующие границы, дети, воспитывающиеся в такой семье становятся уверенными в себе, способными к самоконтролю и самореализации. Однако, если родители ведут себя пренебрежительно, критично, то дети становятся самокритичными, закомплексованными, имеют заниженную самооценку. Именно поэтому в ситуации острого реагирования на трудную жизненную ситуацию у подростка возможно формирование негативного самовосприятия, снижение самооценки, препятствующее самоанализу своих достижений и увлечений.

Следовательно, опираясь на тот факт, что подростковый период характеризуется быстрыми физиологическими и личностными изменениями, рассмотрим основные психологические аспекты самооценки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации:

- сложности в установлении коммуникации со сверстниками и взрослыми, проявление отчужденности, замкнутости, эмоционального безразличия;
- заниженная самооценка связана с негативным представлением о себе, отсутствием интереса к саморазвитию;
- отрицательное отношение к самому себе, неудовлетворенность собственным внешним видом и своими способностями;
- склонность к самокритике и самоуничижению;
- нестабильная самооценка характеризуется тем, что подросток может считать себя то «великим», то «жалким и ничтожным»;
- преуменьшение своего образа «Я», не принимая во внимание свое «настоящее» и «духовное Я», приводящее к потере понимания своего собственного внутреннего мира;

– стремление уходить от ответственности, трудности с осознанием своих проступков;

– формирование личностной тревожности, беспокойства, напряжения, агрессивности, эмоциональной нестабильности.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, приходим к следующим выводам.

1. Самооценка может быть как низкой, так и высокой в зависимости от контекста и конкретных ситуациях. В некоторых сферах жизни мы можем чувствовать себя уверенно, в то время как в других ситуациях может появляться неуверенность.

2. Самооценка как склонность индивида оценивать и ценить себя формируется с детства и продолжает развиваться на протяжении всей жизни. Взаимоотношения с родителями, окружающими людьми играют главную роль в становлении самооценки.

3. Трудная жизненная ситуация и самооценка связаны между собой, поскольку она последовательно меняет образ человека о себе в процессе того, как личность придает значимость ситуации.

4. Нами была осуществлена систематизация основных теоретических положений об изучении соотношении между самооценкой подростка и трудной жизненной ситуации. На следующем этапе исследования будет проведена экспериментальная работа по исследованию влияния трудной жизненной ситуации на самооценку в подростковом возрасте.

5. Результаты теоретического исследования могут быть полезны при разработке научных и методических рекомендаций для педагогов, психологов, воспитателей, родителей.

### ***Список литературы***

1. Бранден Натаниэль. Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден; пер. с англ. О. Поборцевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 352 с.

2. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев – М.: Смысл, 2020. – 882 с.

3. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М.А. Одинцова. – М.:ФЛИНТА, 2015. – 292 с. EDN VVQOCР
4. Реклау М. Сначала люби себя! Повысьте самооценку за 30 дней / М. Реклау; пер. с англ. Натальи Буравовой. – СПб.: Весь, 2023. – 176 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: АСТ, 2021. – 960 с.
6. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Московского ун-та, 2003. – 288 с.