

Ворожейкина Варвара Владимировна

студентка

Научный руководитель

Оганесова Нелли Львовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

САМООЦЕНКА ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

***Аннотация:** проблема формирования самооценки в подростковом возрасте является одной из обсуждаемых и актуальных в зарубежной и отечественной возрастной психологии. Необходимость изучения самооценки заключается также в том, что она непосредственно взаимосвязана с такими личностными характеристиками, как самосознание, уверенность, устойчивость, самореализация личности, обеспечивая их высокий уровень развития у человека.*

***Ключевые слова:** самооценка, личностная тревожность, самореализация, социализация, психология, педагогика, развитие, самосознание.*

Проблему формирования самооценки в подростковом возрасте изучали такие психологи, как А. Адлер, И. С. Кон, Л.И. Божович, И.П. Ушакова, А.И. Липкина, М.И. Лисина, Г.М. Дульнеев, Е.И. Сивонько, Е.Т. Соколова и другие.

Проблема нашего исследования: каково влияние уровня тревожности на самооценку подростков? Цель исследования – влияние разных уровней личностной тревожности на самооценку подростков. Объект исследования – самооценка подростков, предмет исследования – самооценка подростков с разным уровнем личностной тревожности.

Теоретической основой исследования выступили труды по вопросу самооценки подростков А.М. Захаровой, З.С. Курбановой, по проблеме формирования самооценки в подростковом возрасте А. Адлера, И.С. Кона, Л.И. Божович, М.И. Лисиной, концепция личностной тревожности подростков А.М. Прихожан,

А.И. Захарова, Н.Д. Левитова, В.И. Долговой, ситуативной Ч.Спилберга, школьной Р.С. Немова, С.С. Степанова.

Изучение проблемы формирования самооценки в подростковом возрасте является актуальным по нескольким причинам, которые мы рассмотрим далее. Подростковый возраст – это период интенсивных изменений, как физических, так и психологических. Формирование адекватной самооценки в это время имеет ключевое значение для общего психического здоровья подростка.

В современном мире подростки подвергаются постоянному воздействию социальных медиа, которые могут исказить представления о себе и других. Это создает новые вызовы для формирования адекватной самооценки, что делает изучение этой темы особенно важным. Формирование самооценки во многом зависит от семейного окружения и культурных контекстов. Понимание этих факторов может помочь родителям и педагогам создать поддерживающую среду для подростков.

Таким образом, исследование проблемы формирования самооценки в подростковом возрасте не только актуально, но и необходимо для разработки эффективных методов поддержки подростков в этот сложный период их жизни.

Проблема формирования самооценки в подростковом возрасте была исследована многими психологами и педагогами, рассмотрим подходы к изучению данной темы некоторых из них. Эрик Эриксон известен своей теорией психосоциального развития, в которой он выделяет стадии развития личности. В подростковом возрасте (стадия идентичности против ролевой путаницы) формирование самооценки связано с поиском идентичности и социальной роли. Карл Роджерс акцентировал внимание на важности самопринятия и безусловной позитивной оценки для формирования здоровой самооценки. Он подчеркивал, что поддержка со стороны окружающих помогает подросткам развивать адекватное восприятие себя. Абрахам Маслоу в своей теории иерархии потребностей указал на то, что удовлетворение потребностей в уважении и признании является важным аспектом формирования самооценки. Дональд Винникотт описывал концеп-

цию «подлинного я» и «ложного я», подчеркивая важность эмоциональной поддержки и принятия со стороны родителей для формирования здоровой самооценки у подростков. Лев Выготский акцентировал внимание на социальном контексте обучения и взаимодействии, что также влияет на формирование самооценки у подростков через социальные отношения и культурные факторы. Рут Уэстрайт изучала влияние социальных медиа на самооценку подростков, подчеркивая, как сравнение себя с другими в онлайн-пространстве может исказить восприятие себя.

Эти исследователи внесли значительный вклад в понимание формирования самооценки в подростковом возрасте, а их работы остаются актуальными для психологов и педагогов, работающих с молодежью.

Л.С. Выготский перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

Одно из новообразований, возникающих в конце переходного периода, Л.И. Божович называла «самоопределением». С субъективной точки зрения оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. Самоопределение возникает в конце учебы в школе, когда человек стоит перед необходимостью решать проблему своего будущего.

Существует несколько подходов к изучению самооценки, каждый из которых предлагает свою концепцию того, каким образом человек оценивает себя. Один из таких подходов – социально-компаративный подход, согласно которому

самооценка формируется на основе сравнения себя с другими людьми. Другой подход – индивидуальный, который утверждает, что самооценка зависит от внутренних факторов, таких как уровень самоуважения и уверенности в себе.

Эти разные подходы к раскрытию сущности самооценки отнюдь не противоречат друг другу, а лишь вскрывают ее сложность и многозначность как психологического феномена, ее включенность в развитие и функционирование различных психических проявлений личности. Сложность изучения проблемы самооценки определяется также тем, что она органично включает в себя два взаимосвязанных аспекта: процессуальный и структурно-итоговый.

Обобщая взгляды различных исследователей, можно прийти к заключению, что все они едины в своём мнении по поводу негативного влияния заниженной самооценки на социальное поведение человека и на развитие межличностных отношений. Самооценка является важным аспектом психологии личности и имеет большое значение в жизни человека. Понимание различных подходов к самооценке поможет нам лучше понять себя и окружающих, а также развить положительное отношение к себе и своим достижениям.

Психологическое развитие в подростковом возрасте связано с множеством факторов, которые влияют на формирование личности, социальные навыки и эмоциональное благополучие. Основные аспекты, влияющие на это развитие, включают.

1. Физиологические изменения: пубертатный период сопровождается значительными гормональными изменениями, которые могут влиять на настроение, поведение и восприятие себя. Эти изменения могут вызывать колебания самооценки и эмоциональные переживания.

2. Поиск идентичности: подростки стремятся определить, кто они есть, и каково их место в мире. Это может проявляться в экспериментах с различными ролями, стилями, увлечениями и группами сверстников.

3. Социальное взаимодействие: взаимоотношения со сверстниками, родителями и другими взрослыми играют ключевую роль в психологическом развитии.

Подростки учатся строить отношения, разрешать конфликты и понимать социальные нормы.

4. Когнитивное развитие: подростки развивают более сложные формы мышления, включая абстрактное и критическое мышление. Это позволяет им анализировать свою жизнь, делать осознанные выборы и понимать последствия своих действий.

5. Эмоциональная регуляция: подростки учатся управлять своими эмоциями и справляться со стрессом. Это может быть связано с развитием навыков саморегуляции и способности к эмпатии.

6. Социальная среда, включая семью, школу и культурные факторы, оказывает значительное влияние на психологическое развитие. Поддержка и понимание со стороны взрослых могут способствовать здоровому развитию самооценки и уверенности в себе.

7. Ожидания общества, культурные нормы и стереотипы могут оказывать давление на подростков, формируя их восприятие себя и своих возможностей.

8. Влияние социальных медиа и технологий на самооценку и социальные взаимодействия стало важным аспектом развития подростков. Сравнение себя с идеализированными образами в интернете может приводить к проблемам с самооценкой.

9. Образование и карьерные ориентиры: подростки начинают задумываться о своем будущем, выборе профессии и образовательных путях, что также влияет на их самоощущение и уверенность в себе.

Теория самозависимости и самоуверенности (Self-Determination Theory, SDT) разработана Эдвардом Деси и Ричардом Райаном и фокусируется на мотивации, психологическом благополучии и самооценке. В аспекте формирования самооценки у подростков теория подчеркивает несколько ключевых компонентов.

1. Основные психологические потребности.

Автономия: стремление к самостоятельности и контролю над своей жизнью. Удовлетворение этой потребности способствует развитию уверенности в себе и формированию положительной самооценки.

Компетентность: ощущение, что подросток способен справляться с задачами и достигать успеха, укрепляет его самооценку. Поддержка со стороны взрослых и возможность преодолевать трудности играют важную роль в этом процессе.

Связь: чувство принадлежности и поддержки со стороны сверстников и семьи критически важно для формирования здоровой самооценки. Позитивные отношения помогают подросткам чувствовать себя ценными и значимыми.

2. Внутренняя и внешняя мотивация.

Внутренняя мотивация (действие ради самого процесса) способствует более глубокому вовлечению и удовлетворению от деятельности, что положительно сказывается на самооценке. Внешняя мотивация (действие ради получения наград или одобрения) может иметь краткосрочный эффект, но не всегда приводит к устойчивой самооценке.

3. Формирование идентичности: подростковый возраст – это период активного поиска идентичности. Успешное удовлетворение потребностей в автономии, компетентности и связи помогает подросткам сформировать положительное представление о себе и своей идентичности.

4. Роль окружения: поддерживающее окружение, которое поощряет автономию и предоставляет возможность для развития компетенций, способствует формированию здоровой самооценки. Напротив, авторитарные или критические отношения могут негативно сказаться на самооценке подростка.

5. Эмоциональное благополучие: Самозависимость и уверенность в себе связаны с высоким уровнем эмоционального благополучия. Подростки, которые чувствуют себя уверенно и способны принимать решения, имеют более высокие показатели счастья и удовлетворенности жизнью.

6. Развитие навыков саморегуляции: подростки, обладающие высокой степенью самозависимости, лучше справляются с эмоциями и стрессом, что также

положительно сказывается на их самооценке. Они способны ставить перед собой цели и работать над их достижением.

Все эти факторы взаимосвязаны и могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психологическое развитие подростков, определяя их эмоциональное состояние, самооценку, личностную тревожность и общую адаптацию в обществе.

Тревожность является одним из наиболее распространенных психологических состояний среди людей всех возрастов. В современном мире, где стресс и неопределенность становятся все более распространенными, понимание тревожности и методы ее управления становятся важными аспектами изучения в области психологии.

Тревожность – это состояние психического беспокойства, неуверенности и нервозности, сопровождающееся чувством опасения и тревоги (Сьюзен Н. Коллинс).

Тревожность – это эмоциональное состояние, характеризующееся повышенным уровнем тревоги и напряженности, возникающим в ответ на реальные или воображаемые угрозы (Аарон Бек).

В подростковом возрасте нетипичность выражения тревожности может проявляться в следующих особенностях:

- избегание общения;
- поведенческие изменения;
- физические симптомы;
- маскирование через активности;
- сопротивление помощи;
- уклонение от обращения за помощью.

Таким образом, нетипичность выражения тревожности в подростковом возрасте требует более внимательного и тщательного анализа со стороны родителей, педагогов и специалистов, чтобы распознать и помочь подростку справиться с его эмоциональными трудностями.

Выделяют два основных вида тревожности. Первый из них – это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное.

В своих работах, посвященных тревожности и ее проявлениям, российский психолог А.А. Березин описывал концепцию «тревожного ряда». Он выделял несколько уровней тревожности, которые могут варьироваться от нормальной (адаптивной) тревожности до патологической. Основные элементы тревожного ряда включают:

Нормальная тревожность – адекватная реакция на стрессовые ситуации, которая может способствовать мобилизации ресурсов организма и улучшению функциональности в условиях неопределенности.

Тревожность как состояние – временное состояние, возникающее в ответ на конкретные стрессоры или угрозы, характеризующееся повышенной эмоциональной реакцией и физическими симптомами.

Тревожность как личностная черта -хроническая предрасположенность к переживанию тревоги, которая может влиять на поведение и восприятие человека в различных жизненных ситуациях.

Патологическая тревожность – состояние, которое требует клинического вмешательства, характеризующееся высокой интенсивностью и длительностью тревожных переживаний, мешающих нормальной жизни и функционированию человека.

Березин подчеркивал, что тревожность может иметь как положительные, так и отрицательные аспекты, и важным является умение управлять ею, адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и находить здоровые способы справиться с ней.

Личностная тревожность у подростков может проявляться в виде постоянного беспокойства, неуверенности, перфекционизма, страха перед критикой и отказом. Это состояние может сильно повлиять на их эмоциональное и психическое благополучие, а также на социальные отношения и успех в школе или работе.

Определение самооценки и уровня личностной тревожности и их параметров, а затем еще и проведенный анализ взаимосвязей, очень важны для диагностики личности. Это позволит при проведении консультационной и коррекционной работы оказывать соответствующую профессиональную помощь. Коррекционная работа должна быть направлена на понижение тревожности. Для этого необходима работа, направленная на выяснение ее причин. Необходимо, чтобы человек лучше знал себя, имел гармоничную личность и больше верил в себя и в свои собственные силы.

Список литературы

1. Фабер А. Как говорить с детьми, чтобы они учились / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – М.: Бомбора, 2011.
2. Фабер А. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – М.: Эксмо, 2010. – EDN QYBZQR
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
4. Анкудинова Н.Е. Об особенностях оценки и самооценки учащихся I–IV классов учебной деятельности / Н.Е. Анкудинова // Вопросы психологии. – 2008. – №3. – С. 131–138.
5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 2009. – №4. – С. 23–34.

6. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? / Л.В. Бороздина // Психологический журнал. – 2012. – Т. 13. №4. – С. 99–100.
7. Бороздина Л.В. Самооценка в первой зрелости / Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. – 2010. – №2. – С. 24–48.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2011.
9. Гин А. Приемы педагогической техники. Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная Связь. Идеальность / А. Гин. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2009.
10. Губанова М.И. Педагогическое взаимодействие: учебное пособие / М.И. Губанова. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010.
11. Губанова М.И. Система формирования готовности будущего учителя к педагогическому сопровождению социального самоопределения старшеклассников: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: дис. ... д-ра пед. наук / Маргарита Ивановна Губанова; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2004. EDN NMWTZX
12. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Ч. 1. Самооценка и ее параметры / Е.В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. №3. – С. 18–30. – EDN НТРССД
13. Иванова А.В. Культурно-образовательное пространство как фактор формирования духовно-нравственных ценностей молодежи / А.В. Иванова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. EDN YNSDHJ
14. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.
15. Корчак Я. Как любить детей. Избранные педагогические произведения / Януш Корчак. – Воронеж: МОДЭК, 2009.
16. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / Л.В. Мардахаев. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2020. DOI 10.23681/575016. EDN JYJMWL