

Еремеева Алина Олеговна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье рассматривается понятие самооценки как актуального феномена в подростковом возрасте. Производится анализ трудов исследователей по данной теме. Для подтверждения текста приводятся данные диагностические материалы и рекомендации по принятию себя на данном возрастном этапе.

Ключевые слова: самооценка, подросток, притязание, заниженная самооценка, завышенная самооценка, специалист.

Актуальным является вопрос самооценки у подростков: этот период характеризуется самокритичностью к своему телу, личностным качествам. Самооценка становится здесь основополагающим фактором в формировании самооценности подростка. Чаще всего они переживают из-за гормональных перемен: резкий рост костей, появления воспаления на лице. Это приводит к становлению низкой самооценки в этом возрасте.

Самооценка – это представления человека о себе, формирующиеся в процессе сравнения с окружающими. Так или иначе мы все неосознанно смотрим на других, думая о своих достоинствах или недостатках. Иногда это происходит в положительном ключе, например, мы что-то в себе поменяем и это пойдёт на пользу нашему ментальному здоровью. Также есть и обратная сторона этого

процесса: мы начнём ненавидеть или недолюбливать определённые свои достоинства, думая, что они не подходят нам [2, с. 78].

Процесс формирования самооценки стоит просмотреть на этапе подросткового возраста. Этот возраст характеризуется переменчивостью во взглядах, хобби, желаниях. Чаще всего здесь преобладает чувство непонимания, растерянности, тревожности. В этом возрасте дети очень восприимчивы к критике: сразу закрываются в себе или что-то меняют в своём теле. Именно поэтому самооценка у подростков чаще неадекватная: завышенная или заниженная [1, с. 56].

У большинства подростков преобладает заниженная самооценка: они постоянно худеют и появляется анорексия, РПП и многие другие проблемы с желудком. Следовательно, такие «методы худобы» не помогают справиться с принятием себя. Как говорят психологи: «Нужно работать сначала с головой, потом уже с телом».

Данную проблему рассматривали несколько ученых: Р. Берне, Р.И. Цветкова, И.И. Чеснокова, Л.И. Божович. Большой интерес к данной теме вызван тем, что подростковый возраст – это период, где происходят колоссальные изменения в самосознании человека.

По статистическим данным, около 33% подростков в возрасте 14–17 лет недовольны своей внешностью. Стоит обратить внимание на тот факт, что 90% девушек хотят что-то изменить в своей внешности, то есть их устраивает как они выглядят, но все же хотят что-то добавить [3, с. 24].

Можно сделать вывод о том, что действительно большинство подростков не принимают свою внешность и переживают из-за этого факта.

Конечно, многие подростки не рассказывают об этом родителям, сверстникам, тем более специалистам. Поэтому педагогам важно внимательно быть к таким детям. Таких ребят можно заметить по нескольким признакам: постоянная мешковатая одежда, большой слой макияжа, замкнутость.

Выше сказанные слова, мы хотим подтвердить исследованием, которые происходило на базе структурного подразделения для оказания психологиче-

ской помощи подросткам «Беседка» г. Липецк. В работе были использованы такие методики.

1. Методика количественного выражения уровня самооценки Р.В. Овчаровой. Опросник состоит из 16 вопросов, ответы на который представлены в трех вариантах: «да», «нет», «трудно сказать».

2. Методика количественного выражения уровня самооценки

С. В. Ковалева. В тесте 32 вопроса, в котором представлены 5 варианта ответа: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто».

Исследование проходило 09.10.2024 г и в нем участвовали 20 человек в возрасте 14–16 лет (старший подростковый возраст), 11 девочек и 9 мальчиков.

Первой диагностической методикой количественного выражения уровня самооценки: методика Р.В. Овчаровой. Результаты можно проследить на диаграмме ниже.

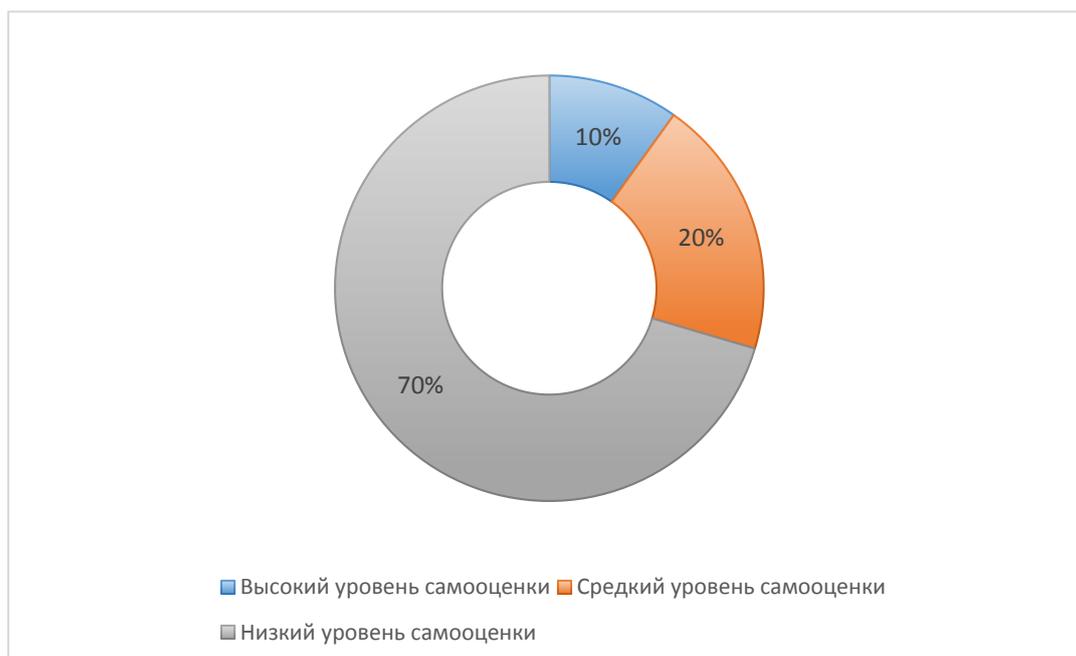


Рис. 1. Результаты методики количественного выражения уровня самооценки Р.В. Овчарова

По результатам исследования, можно сделать вывод, что 10% испытуемых имеют высокий уровень самооценки, то есть 2 подростка с завышенной самооценкой. 20% (4 человека) участников имеют средний уровень самооценки:

тракуется как адекватная степень оценки себя и своих навыков. 70% (14 человек) имеет низкий уровень принятия себя: заниженную самооценку.

Из исследования следует, что большинство опрошиваемых страдают из-за непринятия своего тела, своих личных качеств. Подростки не здраво оценивают свои поступки.

Для того, чтобы результат наших методик был валиден, мы решили провести еще одну диагностику: методика количественного выражения уровня самооценки С. В. Ковалева. Данные расположены на диаграмме снизу.

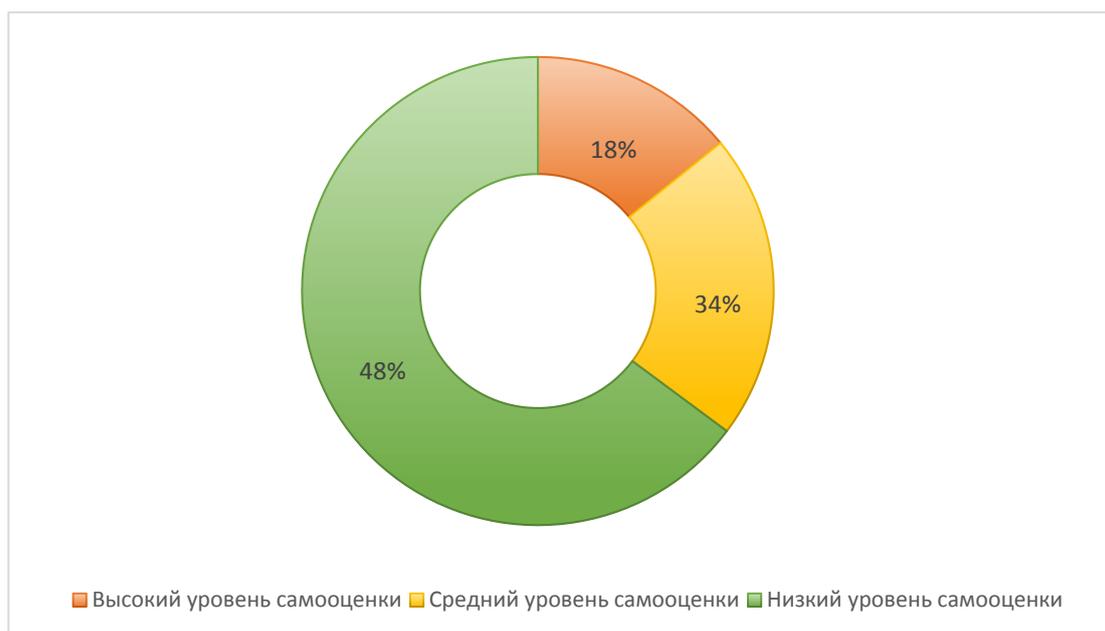


Рис. 2. Результаты методики количественного выражения уровня самооценки С.В. Ковалева

По рисунку можно сказать о том, что 48% испытуемых имеют низкий уровень самооценки, 34% – средний, а 18% – высокий уровень притязания. Исходя из исследования, большинство опрошенных имеют заниженную самооценку, не принимают себя.

Самооценка в подростковом возрасте играет огромную роль и в дальнейшей жизни. Именно на этом этапе она «зарождается» как и самосознание самого человека. Такой результат исследования позволяет нам понять, что таким детям нужно посещать нужных специалистов, делать упражнения на повышения уверенности в себе, принятия своих качеств и тела [4, с. 90].

Мы приготовили ряд упражнений, которые подросток сможет сделать самостоятельно [5, с. 128].

1. Аффирмации. Высказывания, которые нужно говорить перед зеркалом каждый день по несколько раз. Эффект от такого упражнения не заставит себя ждать: это работа с самовнушением.

2. «Мои сильные и слабые стороны». Упражнение выполняется на листе бумаги. Делим лист пополам, в одной стороне пишем свои плюсы, которые могут помочь окружающим. В другой стороне листа – минусы, которые как нам кажутся мешают нашему окружению. Самое важное заключается в том, чтобы написать это, признаться этих качествах самому себе.

3. «Маски». Необходимо сделать из бумаги две маски. Первая – это маска, которую видят окружающие. Вторая – которую знаете только вы. Важно, чтобы маски отражали информацию о вас. Возможно наличие каких-либо рисунков, символов. После изготовления проведите рефлексию и задайте себе вопросы: Сильно ли эти маски отличаются? Хочу ли я, чтобы были такие различия? Что я могу сделать для того, чтобы они стали хотя бы приблизительно похожими.

Все эти упражнения смогут помочь повысить уверенность в себе, повысить самооценку и научиться себя любить.

Исходя из выше сказанного, проблема самооценки будет и в будущем. Важно правильно учиться формировать адекватный уровень притязания. Также стоит обратиться за помощью к педагогу-психологу или попросить у родных совета.

Список литературы

1. Личко А.Е. Социально-психологические особенности подросткового возраста как причины нарушения поведения: хрестоматия для студентов высших педагогических учебных заведений / А.Е. Личко // Возрастная и педагогическая психология. – М.: Академия, 2001. – 266 с.

2. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система: спецкурс / С.Р. Пантилеев. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 108 с.

3. Прихожан А.М. Психологические проблемы подросткового возраста как пубертатного периода развития: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.М. Прихожан. – М.: Юрайт, 2016. – 480 с.

4. Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста / Е.И. Савонько // Вопросы психологии. – 2004. – №4. – 157 с.

5. Умарова А.С. Особенности самооценки современного подростка / А.С. Умарова, О.А. Белобрыкина // Молодой ученый. – 2014. – №3. – 162 с.