

**Фомичева Дарья Дмитриевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-126436

## **ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ НА РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация: в статье автор приводит краткий анализ теоретических положений о видах кризисных ситуаций и особенностях развития самооценки в подростковом возрасте. Задача статьи состоит в раскрытии теоретических аспектов понятий «кризисная ситуация» и «самооценка», выявлении факторов влияния кризисной ситуации на самооценку подростка.*

*Ключевые слова:* самооценка, кризисная ситуация, личность, индивид, подростковый возраст, самовосприятие, самопознание, подросток, кризис, личностный кризис.

На протяжении нескольких десятилетий проблема развития самооценки обращает на себя научный и практический интерес психологов, ученых, педагогов. Несмотря на бесчисленное количество научных работ отечественных и зарубежных психологов, посвященных изучению самооценки (Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, А. Маслоу и др.), в концепции вышеуказанного психологического феномена на сегодняшний день нет согласованности мнений.

На сегодняшний день самооценка играет важную роль в жизнедеятельности человека, поскольку она охватывает все сферы человеческой жизни, начиная от взаимодействия с другими людьми до профессионального успеха, которые так необходимы для дальнейшего развития индивида.

Согласно гуманистической теории А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорта, К. Роджерса самооценка – это «образ, складывающийся у индивида о самом себе, может быть неполным и искаженным» [1, с. 289]. Авторы рассматривают

самооценку как некоторую оценку окружающих, приобретенные суждения из детства, самокритичность, которые при конкретных условиях складываются в картину, не совпадающую с объективной структурой личности.

По мнению С.Л. Рубинштейна, самооценка – это стержневое образование личности, строящееся на оценках индивида другими и его оценки других людей [2, с. 182]. Он рассматривает самооценку как основу структуры личности, как определенные ценности, принятые индивидом и на внутриличностном уровне определяют механизм саморегуляции поведения.

А.Н. Леонтьев обращает внимание на тот факт, что под самооценкой принято понимать одно из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Автор рассматривает самооценку как определенный стимул, мотивирующий его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и степени собственных стремлений. Соответственно, следует подчеркнуть, что самопознание играет важную роль в социокультурном и духовном развитии личности [3, с. 576].

Краткий анализ научно-исследовательских работ В.В. Столина показал, что самооценка – критическая позиция 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 классифицирует самооценку на целостное, индивидуальное и личностное самопознание [4, с. 188].

В психологии самооценку принято классифицировать по трем видам:

- высокий уровень самооценки, характеризующийся готовностью рисковать, преодолевать жизненные трудности, признавать свои недостатки и т. д.
- средний уровень самооценки отличается балансом между высокой и низкими самооценками. Личность со средней самооценкой может принимать себя, а может и относиться к себе критично.
- низкий уровень самооценки образуется у личности из-за негативного опыта, приводящего к возникновению различных психосоматических заболеваний, а также к появлению депрессии, тревожности, неуверенности в себе, сомнениям и т. д.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

Самооценка личности в подростковом возрасте и кризисная ситуация тесно связаны между собой, поскольку именно самооценка влияет на преодоление кризиса. Подростковый возраст – период активного формирования личности, эмоций, взглядов на мир и на самого себя.

Прежде всего подростковый возраст характеризуется интенсивными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации. Наибольший всплеск негативных реакций возникает при попытке окружающих людей принизить самооценку подростка. Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения, то есть к нарушению социализации.

Согласно мнению Бонкало Т.И., кризисная ситуация – ситуация, в которой человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств [5, с. 5]. Выделяют два типа кризисных ситуаций: 1) обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле; 2) обусловленные травмирующими событиями в жизни.

Выделяют несколько аспектов влияния кризисной ситуации на жизнедеятельность человека: личность, поведение, здоровье, когнитивные аффекты, физиологические аспекты.

Поскольку у подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, они могут считать, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации. Важно, чтобы у родителей было стремление помочь подросткам справиться с их внутренними конфликтами, безусловно и безоценочно принимать ребенка, быть внимательным к состоянию своего ребенка.

Необходимо также отметить несколько признаков нахождения подростка в кризисном состоянии: частое прослушивание грустной (возможно траурной) музыки, раздражительность, подавленное настроение, сложность контроля эмоций, безрассудное поведение, злоупотребление алкоголем и запрещенными веществами, снижение успеваемости, проблемы со сном, побеги из дома, резкие

изменения во внешности, высказывания о нежелании жить, разговоры и поиск литературы на тему смерти, мысли о самоубийстве и пр.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка: любая ситуация, переживаемая ребенком как обидная, чувство отчужденности, несчастная любовь или разрыв отношений с партнером, острый конфликт со значимыми взрослыми, буллинг (запугивание, издевательства) со стороны сверстников, тяжелая жизненная ситуация (смерть родственника), проблемы в семье (развод родителей).

Следовательно, определим формы, виды оказания психологической помощи подросткам, оказавшимся в кризисной ситуации: игротерапия, арттерапия, сказкотерапия, обучение приемам нервно-мышечной релаксации, дыхательные техники, музыкотерапия, основные техники активного слушания, логотерапия.

Опираясь на вышеизложенную информацию, рассмотрим рекомендации для психологов-педагогов:

- воспринимайте подростка всерьез, не относитесь к нему снисходительно;
- сначала выслушайте его, не пытайтесь сразу утешать;
- не давите на подростка. Покажите ему, что его судьба вам не безразлична;
- если вы не очень разбираетесь в теме, отправьте человека к тому, кто лучше вас понимает его чувства.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, приходим к следующим выводам.

1. Самооценка у личности формируется с детства и продолжает развиваться на протяжении всей жизни.

2. В зависимости от контекста и конкретной ситуации, самооценка может быть высокой, средней или низкой.

3. Самооценка и кризисная ситуация связаны между собой, так как адекватная самооценка является фактором благополучного выхода из кризисной ситуации. Однако дезадаптивная или заниженная самооценка приводит к усугублению кризиса и появлению психических проблем.

4. Нами был осуществлена систематизация основных теоретических положений об изучении взаимосвязи между самооценкой подростка и кризисной ситуации. На следующем этапе исследования будет проведена экспериментальная работа по исследованию воздействия кризисной ситуации на самооценку личности в подростковом возрасте.

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

### ***Список литературы***

1. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу; пер. с англ. А.М. Татлыбаева. – СПб.: Евразия, 2001. – 479 с. – ISBN 5-8071-0084-0.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: АСТ, 2019. – 960 с. – ISBN 978-5-17-1147-40-2.
3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2020. – 882 с.
4. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Московского ун-та, 2003. – 288 с.
5. Бонкало Т.И. Психология кризисных состояний: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования / Т.И. Бонкало. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 340 с. – ISBN 978-5-907547-94-0. EDN HCHINK