

УДК 159.923

**О. И. Кононенко**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры дифференциальной и специальной психологии  
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

## ОСОБЕННОСТИ САМОСОЗНАНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ СОБСТВЕННОЙ ВНЕШНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье проведен анализ основных направлений изучения самосознания и самовосприятия в подростковом и юношеском возрасте. Важным содержанием самосознания в подростковом и юношеском возрасте является образ физического Я. В этот период происходит не только становление духовного мира и мировоззрения, осознание и обогащение качеств личности, но и осознание своего физического облика.

**Ключевые слова:** самосознание, самовосприятие, самооценка, внешность.

Изучение формирования самосознания ребенка или подростка, имеющего психический или физический дефект развития, опирается на положение Л. С. Выготского о единстве закономерностей в развитии здорового и больного ребенка.

Как известно, подростковый возраст представляет особый этап в развитии личности. Границы подросткового возраста однозначно не определены в психологической литературе и зависят от представлений исследователей о критериях, лежащих в основе психического онтогенеза. Современные источники относят нижнюю границу подросткового возраста к 10–11 годам, выделяют младший подростковый возраст (11–14 лет) и старший подростковый возраст (14–16 лет) [5; 15].

В исследованиях различных авторов, посвященных психологии подростка, отмечается, что подростковый период развития является переломным, критическим и т. д. (Божович, 1981, 1997; Эриксон, 1996; Личко, 1997) [7].

Самосознание, являясь процессом познания своего Я как физического, духовного и общественного существа, приобретает огромное значение в подростковом и юношеском возрасте. Отдельные проявления самосознания — самопознание, самоотношение, самооценка и саморегуляция психической деятельности — становятся необходимыми личностными потребностями.

Именно в этот период вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, развивается способность проникновения в свой собственный мир, возникает понимание своей особенности и неповторимости. Происходит постепенный переход с ориентации на внешние оценки на формирование внутренней оценки и дальнейшее осознанное или неосознанное, уже в соответствии с ней, построение своего поведения.

Подростки обращаются к анализу своей личности как к средству, необходимому для организации своей деятельности и взаимоотношений с окружающими.

По мнению Д. Б. Эльконина (1997), оценка собственных качеств личности как средств для решения стоящих перед подростком задач чрезвычайно важна для генезиса самосознания и формирования положительного самоотношения. Как известно, в начале подросткового периода развития личности начинает формироваться чувство взрослости — отношение подростка к себе, как к взрослому. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием подросткового периода развития. Автор считает, что чувство взрослости — специфическая для подросткового возраста форма самосознания, социального по своему содержанию. Прежде всего, оно проявляется в желании, чтобы все — и взрослые, и сверстники — относились к подростку не как к ребенку, а как к взрослому человеку. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей.

У подростка появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения, которые он отстаивает, даже если взрослые его не одобряют. Подросток хочет самостоятельно выбирать себе друзей, школу, увлечения.

Самоутверждение подростка часто касается и особенностей его отношения к собственной внешности. Он не желает воспринимать советы родителей по стилю одежды и прически, но его часто мучает неудовлетворение своим внешним видом.

Одна из главных тенденций подросткового возраста — переориентация ценности его общения с родителей и учителей на ровесников. Именно сверстники становятся референтной группой, чьи мнения и оценки приобретают наибольшую субъективную значимость. В основном это касается вопросов общения с мальчиками и девочками, вопросов, связанных с развлечениями, молодежной модой, современной музыкой и т. п. Подросток хочет понять, какой он есть на самом деле и размышляет о том, каким он хотел бы быть. Зачастую неосознанно он примеряет на себя множество образов и ролей, находясь в поиске наиболее комфортного для себя образца. В этих условиях формирование самосознания может рассматриваться как результат усвоения отдельных параметров отношения к подростку со стороны сверстников.

Э. Эриксон (1996) так описывает проблему идентичности в подростковом возрасте: «...интеграция в форме эго-идентичности — это сумма внутреннего опыта, приобретенного на всех предшествующих стадиях, когда успешная идентификация приводила к успешному уравновешиванию базисных потребностей индивидуума с его возможностями и одаренностью». Идентичность автор определяет следующим образом: подростки должны постоянно воспринимать себя «внутренне тождественными самим себе», в процессе чего у индивидуума формируется образ себя. Подросткам

необходима уверенность в том, что выбранная ими внутренняя целостность будет принята другими людьми, значимыми для них. Они должны достичь «возросшей уверенности» в том, что внутренние и внешние планы этой целостности согласуются между собой. Их восприятие себя подтверждается опытом межличностного общения посредством обратной связи.

Содержанием ведущей деятельности в этот период становится интимно-личностное общение, отличающееся от ролевого общения тем, что в нем главную функцию несет не сама информация, а отношение к ней, поэтому оно наиболее полно влияет на становление Образа Я [15].

Отношения с окружающими — наиболее важная сторона жизни подростков. Степень овладения ребенком социальным опытом аккумулируется в его позиции Я по отношению к обществу. Для подросткового возраста характерно становление позиции Я и общество, которая связана с актуализацией деятельности, направленной на усвоение норм человеческих взаимоотношений [14]. Если потребность в полноценном общении со значимыми взрослыми и сверстниками не удовлетворяется, у подростков появляются тяжелые эмоциональные переживания, так как подросток — это еще не цельная зрелая личность и отдельные его черты часто диссонируют. Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в подростковом возрасте приводит к изменчивости представлений о себе.

Центр внимания в процессе взросления постепенно смещается на внутренний мир, на собственное Я подростка. Образ Я рассматривается с двух сторон: «Каким я вижу себя?» и «Каким меня видят другие?». Происходит постепенная дифференциация между собственными и социальными образами. Итоговым продуктом процесса формирования самосознания является динамическая система представлений подростка о себе, которая возникает в процессе его социального взаимодействия и накладывает неизгладимый отпечаток на все его жизненные проявления. Для подростка же внешний физический мир — только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая возможность погружаться в себя, в свои переживания, он открывает новые чувства и ощущения собственного тела. Подросток начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции как состояние своего внутреннего Я. Даже объективная безличная информация нередко стимулирует подростка к размышлению о себе и своих проблемах. Для него важно знать не только то, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности.

Самосознание к концу подросткового возраста представляет собой достаточно сложное образование, характеризующееся такими свойствами, как устойчивость, обоснованность, дифференцированность. Итоговым измерением самосознания является мера самопринятия, положительное или отрицательное отношение к себе, установка «за» и «против» себя.

Для ранней юности характерна устремленность в будущее [2]. В этот период создаются жизненные планы, решаются вопросы — кем быть (профессиональное самоопределение) и каким быть (личностное или моральное самоопределение). Самоопределение, как профессиональное, так и личностное, становится центральным новообразованием ранней юности.

Эта новая внутренняя позиция включает осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Осознание временной перспективы и построение жизненных планов требуют уверенности в себе, в своих силах и возможностях. Можно говорить об общей стабилизации личности в этот период. Интенсивно развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Настроение в ранней юности становится более устойчивым и осознанным.

В юношеском возрасте отмечаются две противоположные тенденции в общении: расширение его сферы, с одной стороны, и растущая индивидуализация, обособление — с другой. Общаясь с людьми, юноши и девушки ощущают потребность в нахождении своей позиции в их среде, своего Я. Но осмысление этой потребности и путей ее реализации возможно при наличии потребности в уединении [9].

Исключительно важной инстанцией самосознания в ранней юности является самоуважение. Это понятие многозначно. Оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе. Высокое самоуважение сопровождается положительным эмоциональным состоянием, а низкое — отрицательными эмоциями. Мотив самоуважения — это «личная потребность максимизировать переживание положительных и минимизировать переживание отрицательных установок по отношению к себе» [6].

Человек с высоким самоуважением считает себя не хуже других, верит в себя и в то, что может преодолеть свои недостатки. Низкое самоуважение, напротив, предполагает устойчивое чувство неполноценности, ущербности, что оказывает отрицательное воздействие на эмоциональное самочувствие и социальное поведение личности. Для юношей с пониженным самоуважением типична общая неустойчивость образов Я и мнений о себе. Они больше других склонны «закрываться» от окружающих, представляя им какое-то «ложное лицо», маску. Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны, они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше всего беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается, или если они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Пониженное уважение побуждает уклоняться от всякой деятельности, в которой имеется момент соревнования. Такие люди часто отказываются от достижения поставленной цели, так как не верят в собственные силы [7].

Рост осознанного отношения к себе в юношеском возрасте ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресуемые собственному Я. Складываются относительно устойчивые представления о себе как целостной личности, отличной от других людей.

В юности обостряются способности к чувствованию состояния других лиц, способности переживать эмоционально эти состояния, как свои. Именно поэтому юность может быть столь чувствительна, столь тонка в своих проявлениях к другим людям, в идентификации с ними. Идентификация уменьшает сферу чувствования человека, делая его богаче и одновременно ранимее [7].

Таким образом, самосознание в юношеском возрасте приобретает качественно-специфический характер. Возникает потребность оценивать качества своей личности с учетом конкретных жизненных устремлений и в связи с решением задачи профессионального самоопределения.

Важным содержанием самосознания в подростковом и юношеском возрасте является образ физического Я. В этот период происходит не только становление духовного мира и мировоззрения, осознание и обогащение качеств личности, но и осознание своего физического облика.

Оценка своего физического облика, его эстетического эффекта, является одним из важных условий, активно участвующих в формировании личности, и одним из регулирующих факторов поведения любого человека. Та или иная оценка своей внешности влечет за собой изменение самочувствия и может определять характер взаимоотношений между людьми [5].

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к внешности. Многие авторы подчеркивают, что в подростковом возрасте, когда изменения тела многообразны и становятся важными в социальном функционировании, внешний облик подростка и его физические черты существенно влияют на ту картину, которую он составил о себе, и на его мысли о том, как он выглядит в глазах других.

Рисуя словесный портрет, подросток значительно чаще, чем дети и взрослые, включает в описание черты своей внешности. Это объясняется тем, что стадия взросления особенно ярко проявляется у подростка именно в изменении внешнего облика. Дети по-разному переживают отсутствие красоты, блестящего интеллекта или физической силы. Кроме того, представлениям о себе должен соответствовать определенный стиль поведения. По мнению И. Ю. Кулагиной [12], девочка, считающая себя очаровательной, держится совсем иначе, чем ее сверстница, которая находит себя некрасивой, но очень умной. Посредством восприятия и понимания физического облика другого человека, который начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место, он приходит к пониманию себя.

Так И. И. Чеснокова [12], описывая процесс познания собственных качеств подростком, пишет, что в этом процессе сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, т. е. вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности.

В исследовании Б. В. Ничипорова [13] было показано, что в подростковом возрасте повышается значимость внешнего облика в структуре ценностей, структурируется представление о собственной внешности и ее элементах. В этот период складывается самооценка внешности приобретаемая в дальнейшем достаточно устойчивый характер. Образуется и актуализируется в сознании связь между идеалом внешней привлекательности и самооценкой внешности. Для здоровых подростков характерно наличие достаточно структурированного идеала внешней привлекательности, но с отсутствием прямой связи между самооценкой внешнего облика, эмоцио-

нальным фоном настроения и установкой личности на приятие (неприятие) себя. Опосредованность этой связи задается деятельностью общения.

Е. Т. Соколова [13], изучая образ внешности у больных ожирением и нервной анорексией, выявила связь между «самопредставлением» и «самоотношением» внутри образа внешности. С одной стороны, повышенная эмоциональная чувствительность к «неприятностям», связанная с телесными недостатками больных, приводит к искажению когнитивного компонента образа тела, а с другой стороны, искаженный когнитивный компонент действует обратно на аффективный компонент образа тела, еще больше усиливая отрицательную оценку испытуемыми своего телосложения. Когнитивная сфера данной группы людей более искажена в силу своей низкой дифференцированности. Высокая эмоциональная сензитивность, легкая фрустрированность, свойственные данной группе, приводят к тому, что даже малейшая неприятность влечет за собой снижение настроения, самооценки, усиление негативного отношения к себе.

А. Н. Дорожевец [15], исследуя динамику аффективно-когнитивных взаимодействий в структуре самосознания, использовал образ физического Я или образ внешности. Образ внешности представлен автором когнитивным и аффективным компонентами. Когнитивный компонент — это совокупность представлений индивида о своей внешности или набор признаков, в которых он ее описывает. Аффективный компонент образа внешности характеризует эмоционально-ценностное отношение к своему внешнему облику и складывается из совокупности эмоциональных оценок и субъективной значимости телесных качеств. Автором отмечена прямая зависимость между характером искажения (его величиной и направлением) и особенностями эмоционально-ценностного отношения больных к своей внешности. По его мнению, влияние мотивационно-личностной сферы на процесс самовосприятия осуществляется посредством эмоционально-ценностного отношения к себе.

Значимость внешности для старшеклассника подчеркивал И. С. Кон [6]: «Подростки и юноши особенно чувствительны к особенностям своего тела и внешности, сопоставляя свое развитие с развитием товарищей... Для ребят очень важно, насколько их тело и внешность соответствуют стереотипному образу». При этом юношеский эталон красоты и просто приемлемой внешности нередко завышен, нереалистичен.

В многочисленных работах по исследованию самооценки (Б. Г. Ананьев [7], Л. И. Божович [12], И. С. Кон [6], В. Н. Куницына [5], Е. И. Савонько [5], Л. С. Сапожников [5], В. Ф. Сафин [12], Е. Т. Соколова [13] и др.) подчеркивается, что самооценка личности в подростковом возрасте неустойчива и динамична. В этом периоде развития личности усложняется и изменяется ее содержание и структура, снижается устойчивость образов Я, происходит интенсивное развитие рефлексии как механизма самооценки.

В. Ф. Сафин [12] проследил динамику оценочных высказываний своих испытуемых подросткового и студенческого возраста. Он пришел к следующим выводам: оценочные суждения подростков определяются ожидаемой оценкой со стороны одноклассников. В первую очередь, они направлены на

нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. В студенческом возрасте самооценочные высказывания определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности, и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя. В юношеском возрасте переход от частных самооценок к общей, целостной самооценке создает условия для формирования собственного отношения к себе, и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

В отечественной психологии взгляд на образ физического Я представлен как комплексное единство восприятий, установок, оценок [4; 4; 5; 13].

А. А. Бодалев (1982) показал зависимость между точностью восприятия своей внешности и самооценкой личности. По мнению автора, такие черты внешности, как рост, цвет волос и глаз, форма носа, являются основными и наиболее общими, дифференцирующими характеристиками для всех людей.

В. Н. Куницына детально анализировала особенности формирования образа тела у подростков. По мнению автора, знания человека, полученные в результате образования, жизненного опыта, оценки физических качеств его внешности другими людьми в большой степени способствуют формированию образа тела. Установлено, что степень и адекватность осознания соматической конституции является одним из важных внутренних условий, которое, хотя и опосредованно, но активно участвует в формировании личности человека. Наиболее резко это проявляется в случаях патологического отклонения в соматическом развитии человека, как временном, так и приобретенном. Особое значение приобретает правильно сформированное представление о себе в подростковом и юношеском возрасте [5].

В образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда, прическа и выразительное поведение. В этом возрасте процесс закрепления знаний о своем организме и чертах собственной внешности неразрывно связан с формированием таких важных качеств личности, как уверенность в себе, жизнерадостность, замкнутость, индивидуализм. Было показано, что у пятиклассника в оценке себя преобладает перечисление своих физических качеств, а уже в шестом классе в самооценке подростков начинают преобладать фиксации на личностных особенностях. Позже, в 7–10 классах, в самооценке «физического Я» становятся важными такие качества, как «красивый», «стройный» и др. С возрастом увеличиваются объем и адекватность оцениваемых признаков, расширяется круг используемых категорий и понятий; снижается категоричность суждений и появляется большая гибкость и разносторонность. В физическом облике другого человека, его одежде, прическе чаще отмечаются признаки, отражающие характер, своеобразие, индивидуальность, неповторимость. Установка воспринимать внешность другого человека определенным образом может быть обусловлена как достаточно автономного от отношения и оценок окружающих, частных успехов и неудач, всякого рода ситуативных

влиятельный. Оценка отдельных качеств и сторон личности играет в таком собственном отношении к себе подчиненную роль, а ведущим оказывается некоторое общее, целостное «принятие себя», «самоуважение». Именно в юности формируется эмоционально-ценностное отношение к себе, т. е. «оперативная самооценка» начинает основываться на соответствии поведения, собственных взглядов и убеждений, результатов деятельности [10].

Таким образом, если в подростковом возрасте самооценка определяется ожидаемой оценкой со стороны окружающих, то в раннем юношеском возрасте она зависит от синтеза различных оценок.

И. И. Савонько делает вывод о том, что характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности, например, ее уровень способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, нескритичности [11].

Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости, они обладают более высоким общественным и личностным статусом. Исследования Л. С. Сапожниковой показывают, что подростки с адекватной самооценкой имеют широкий круг интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны, целесообразны и направлены на познание других и себя в процессе общения [7].

Рассматривая причины и следствия низкой самооценки у подростков, Хартер С. говорит о том, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно осваивают способность к оценке своего успеха в разных областях, наиболее значимыми из которых являются школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение и социальное принятие. Так, школьная успеваемость и поведение важны для оценки родителей, а три другие области — для сверстников [15].

Таким образом, одним из основных постулатов, очерчивающих характеристику самооценки подростков и юношей, является тезис о все более углубляющейся эмансипации их самооценки от оценок других людей и ее огромном влиянии на формирование личности.

## Список литературы

1. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. — 200 с. — (Першотвір).
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — М. : Педагогика, 1968. — (Першотвір).
3. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выготский. — М. : Наука, 1960. — 267 с. — (Першотвір).
4. Диянова З. В. Самосознание личности / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — Иркутск : Изд-во Иркут. ун-та, 1993. — 56 с.
5. Келеси М. Развитие самопознания личности в раннем юношеском возрасте / М. Келеси [под ред. Л. Ф. Бурлачука]. — К. : Наукова думка, 1996. — 29 с. — (Першотвір).
6. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон. — М. : Политиздат, 1984. — 335 с.



7. Крошка О. И. Особенности самоотношения и поиска смысла жизни в период юности / О. И. Крошка : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції [«Наука і освіта»], (Дніпропетровськ, 20–24 січня 2003 р.). — Дніпропетровськ, 2003. — С. 32–35.
8. Липкина А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А. И. Липкина, Л. А. Рыбак. — М. : Педагогика, 1968. — 276 с.
9. Мудрик А. В. Самые трудные годы / А. В. Мудрик. — М. : Педагогика, 1990. — 648 с.
10. Прихожан А. М. К анализу генезиса самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте / А. М. Прихожан // Воспитание, обучение и психическое развитие. — М. : Педагогика, 1983. — Ч. 3. — С. 672–674.
11. Савонько Е. И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и на оценку другими людьми / Е. И. Савонько // Изучение мотивации поведения детей и подростков / [под ред. Л. И. Божович]. — М. : Педагогика, 1972. — С. 81–110.
12. Сафин В. Ф. Психология самоопределение личности / В. Ф. Сафин. — Свердловск : Свердловск. ГПИ, 1986. — 141 с. — (Першотвір).
13. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. — М. : Наука, 1989. — 129 с.
14. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности: Избранные психол. труды / Д. И. Фельдштейн. — М., 1996. — 512 с. — (Першотвір).
15. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / [под ред. И. В. Дубровиной]. — М. : Педагогика, 1987. — 236 с.

### **О. І. Кононенко**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ І СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ І ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **Резюме**

У статті проведено аналіз основних напрямів вивчення самосвідомості і самосприйняття в підлітковому і юнацькому віці. Важливим вмістом самосвідомості в підлітковому і юнацькому віці є образ фізичного Я. У цей період відбувається не лише становлення духовного світу і світогляду, усвідомлення і збагачення якостей особистості, але й усвідомлення своєї фізичної зовнішності.

**Ключові слова:** самосвідомість, самосприйняття, самооцінка, зовнішність.

**O. I. Kononenko**

candidate of psychological sciences, associate professor of department  
of differential and special psychology

I. I. Mechnikov Odessa national university

**FEATURES OF CONSCIOUSNESS AND PERCEPTION  
OF OWN EXTERIOR ARE IN JUVENILE AND YOUTH AGE**

**Summary**

In the article the analysis of basic directions of study of consciousness and self-perception is conducted in juvenile and youth age. Important maintenance of consciousness in juvenile and youth age is appearance of physical I. In this period there is not only becoming of the spiritual world and world view, awareness and enriching of qualities of personality but also awareness of the physical look.

**Key words:** consciousness, self-perception, self-appraisal, exterior.