

Особливості самооцінки у підлітковому віці

В сучасній психології проблему самооцінки вважають однією з найбільш важливих. Особливо цінним є вивчення самооцінки в підлітковому віці через те, що саме в цьому віці формування самооцінки зазнає істотних змін, і, в окремих випадках, вимагає корекції. Самооцінка підлітка проходить через декілька стадій: від повного незнання по відношенню до себе і своїх здібностей і до формування адекватної самооцінки, об'єктивного відношення до своїх якостей, здібностей і можливостей.

Проблему самооцінки вивчали такі вітчизняні психологи М.Й.Боришевський, А.В.Захарова, І.С. Кон, С.Р. Панталеєв, І. І. Чеснокова, Б.Г.Ананьєв, Г.О. Балл, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, В.А. Роменець, Н.В. Чепелева та інші. Серед зарубіжних вчених це питання було об'єктом інтересу таких вчених як: Н. Бранден, Р. Бернс, К. Роджерс, А. Маслоу, К. Хорні, А. Адлер та інші.

Головною метою даної статті є виявлення рівня самооцінки в підлітковому віці, а також визначення її особливості у хлопців і дівчат.

Підлітковий період – є періодом інтенсивного формування самооцінки, стрімкого розвитку самосвідомості, здатності спрямувати власну свідомість на психічні процеси, включаючи власний світ переживань, потреби в пізнанні себе як особистості. При переході від молодшого шкільного віку до підліткового відбувається криза, різка зміна самооцінки. В цей період помічено незадоволення учнем собою, а також починає формуватися вміння оцінювати себе не лише через вимоги, які ставлять дорослі, а й через встановлення власних вимог.

У молодших підлітків зберігається орієнтація на якість, що проявляються в навчальній діяльності, критерієм оцінки самого себе в основному стають морально-психологічні аспекти взаємовідносин особистості. Виділяються такі стадії розвитку самооцінки підлітка:

1) стадія 10-11 років (підлітки починають підкреслювати свої недоліки, переживають через невміння оцінити себе, критично ставляться до себе);

2) стадія 12-13 років (з'являється потреба в загальному переважно позитивному ставленні до себе, в самоповазі);

3) стадія 14-15 років (виникнення «оперативної самооцінки», яка визначає ставлення підлітка в теперішній час).[1]

Провідним для підлітка, центральним психічним новоутворенням стає ототожнення себе з дорослим, виникає потреба усвідомлювати себе як особистість. У підлітка починає виникати інтерес до свого власного внутрішнього життя, потреба в самооцінці, починається порівнювання себе з іншими людьми.[2]. Щодо проблеми самосвідомості, то вона виникає переважно з практичної діяльності, визначається потроху зростаючими вимогами більш дорослих колективів, і потребою оцінити усі свої можливості для знаходження свого місця в колективі. Але ж спочатку у підлітка уявлення про себе утворюються з думки дорослих, колективу, товаришів. Це означає, що молодший підліток дивиться і оцінює себе очима оточуючих. Підростаючи, підліток починає більш критично ставитись до оцінок дорослих, а також до оцінок себе однолітками і, врешті-решт, починається самостійне аналізування й оцінювання самого себе.

Саме в підлітковому віці вже починає розвиватися адекватна самооцінка, людина оцінює саму себе за критеріями обумовленні власним «Я». Оцінка оточуючих перестає відігравати номінальну роль. І.С.Кон описуючи розвиток самосвідомості і образу «Я» в підлітковому віці зазначає, що підліток міняється, він росте, починає набирати певний багаж сил до перехідного віку, але це не викликає в нього тяги до інтроспекції. Положення підлітка є суперечливим, його зміна соціальних ролей і рівня домагань актуалізує питання: "Хто Я?"[3]. В цей період відбувається перехід від зовнішнього керування до самоврядування. Проте, саме у підлітковому віці цей процес зароджується, повний прояв його припадає на юнацький вік.

Яскраво проявляє себе підліток в сфері спілкування, емоційних контактів. У цьому віці розвинене прагнення належати до групи собі подібних. Дуже тяжко сприймають будь-які конфлікти в групі з товаришами, втрата звичного положення в групі сприймається як трагедія. Одну з головних ролей в особистісному формуванні відіграє самооцінка свого місця в суспільстві (соціумі), визначаючи соціальну адаптацію й дезадаптацію особистості.

Коли самооцінка підлітка не знаходить опори в суспільстві, то потреби в самоповазі залишаються нереалізованими, і саме тоді починає різко проявляється почуття дискомфорту. Рішенням цієї проблеми є перехід в іншу соціальну групу, в якій його самооцінку характеризують адекватно. Хоча,

перехід в іншу групу може призвести до негативних наслідків, в залежності від того, в яку саме групу входить підліток.

Самооцінка підлітка частіше всього нестабільна й недиференційована. Цей вік характеризується як суперечний, конфліктний етап розвитку самооцінки. На різні вікові періоди підлітка припадає різне оцінювання самого себе. Наприклад, самооцінка молодших підлітків недостатньо цілісна, інколи суперечлива, тому через їхню поведінку виникають невмотивовані учинки. Така різниця в темпах розвитку, на думку дослідників, зазвичай, впливає на самосвідомість та психіку. Якщо порівнювати ранній (акселерантів) і пізній (ретардантів) розвиток хлопчиків-підлітків, то зазвичай можна дійти до висновку, що акселеранти мають ряд переваг над ретардантами, оскільки хлопчики-акселеранти впевнено почувуються з однолітками, мають сприятливіший образ "Я". [4, 91]

Формування рівня домагань, а також адекватної самооцінки пробуджує і стимулює прагнення підлітка до самовиховання, сприйняття підлітком вимог інших. Адекватне ставлення до себе утворюється завдяки оцінці підлітка оточуючими. Важливий вплив на це має, перш за все, педагог. Його адекватна, справедлива оцінка змушує підлітка працювати над собою, при цьому, без ніякого спротиву. Вдалі вказівки педагога допомагають дітям усвідомити усі позитивні і негативні аспекти їхньої поведінки. Педагог повинен вказати на помилки, пояснити наслідки неморальних вчинків, можливо виправити недоліки. Головне, щоб в цьому процесі учень досяг успіху, бо саме успіх важливий для становлення самооцінки. Якщо ж підліток не приймає порад та оцінок дорослих, то джерелом його самооцінки стає власне не завжди адекватне і правильне судження. [5, 223]

Один з відомих психологів С. Л. Рубінштейн, характеризуючи процес розвитку самосвідомості у підлітків, описує ряд сходинок - від невідання щодо себе до все більш визначеної, іноді різко мінливої, самооцінки. У процесі розвитку самосвідомості, центр уваги підлітків помалу переноситься від зовнішнього боку особистості до її внутрішньої сторони, від більш-менш випадкових рис до характеру в цілому. З цим пов'язані усвідомлення, іноді перебільшені, своєю своєрідністю і переходом до духовних, ідеологічних масштабів самооцінки. У результаті людина самовизначається як особистість на більш високому рівні. [6, 94].

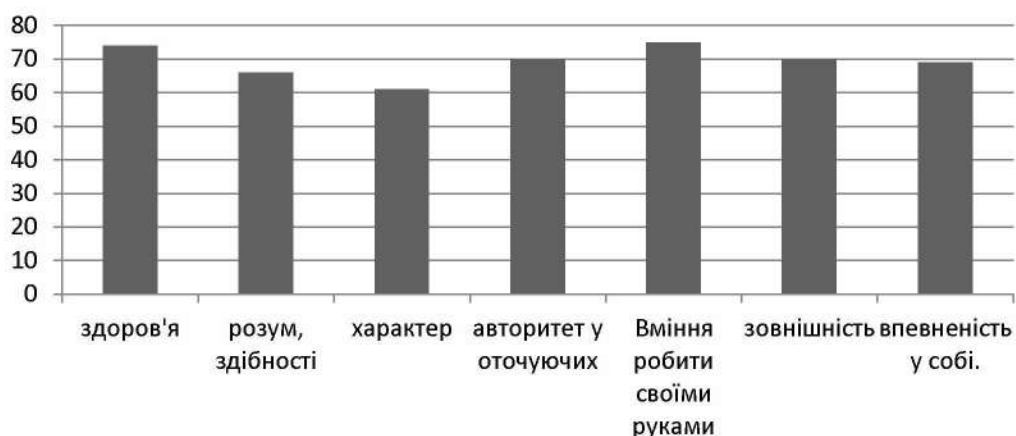
Самооцінка багато в чому залежить від розуміння батьками гідності своїх дітей. Коли вони підтримують свою дитину, уважні та добрі до неї, виражають своє схвалення до позитивних результатів діяльності своїх дітей, підліток приходить до думки, що він багато значить для них, і, відповідно, для себе. Самооцінка зростає з приходом власного успіху, а також похвали батьків.

Підвищена самооцінка в цілому формується через надмірне обожнювання, захвалення дітей, коли будь-яка дія підлітка викликає в батьків неймовірне задоволення. І коли настає сувора дійсність, дитина

ображається і щиро не розуміє, чому оточуючі незадоволені нею, її неймовірними вміннями, які насправді такі, як у всіх.

Низька самооцінка має багато форм і проявів. Вони можуть бути описані як засоби і звички, які ми виробляємо для того, щоб уникнути вимог повсякденного життя. Це алібі, що дозволяє нам тимчасово уникати зустрічі з реальністю. Згубна сила наших пристрастей прямо пов'язана з відчуттям неповноцінності і страхом перед самим собою. Ми прикриваємося своїм алібі, маскуючи низьку самооцінку, яку не хочемо показувати тим, хто оточує.

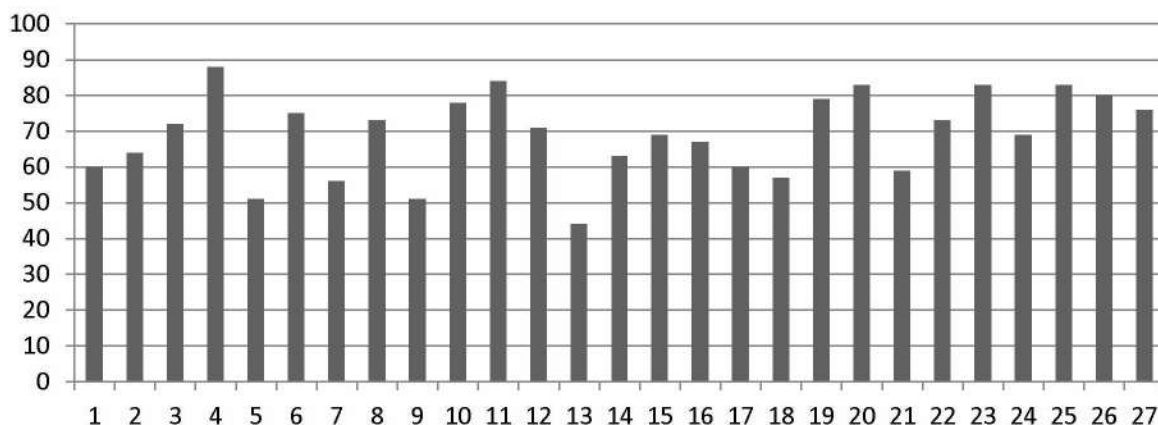
В даному дослідженні використовувалась методика Т.Дембо-С.Рубінштейн. В ньому взяли участь учні 8-го класу, а саме 27 осіб, з яких хлопчиків було 11, а дівчаток 16. Метою було виявити рівень самооцінки учнів. При підрахунках ми отримали такі результати:



Мал.1. Показники самооцінки

Як свідчать показники (мал.1) найменше балів учні отримали по такому показнику як характер, а саме 61 бал - це свідчить про те, що багато учнів досить критично ставляться до свого характеру. Натомість найбільшу кількість балів учні продемонстрували за показником «вміння робити щось своїми руками», а саме 75 балів – це, в свою чергу, свідчить про те, що саме в підлітковому віці діти починають відчувати себе дорослими, починають виконувати доручення і діяти більш самостійно.

Показники рівня самооцінки учнів, представленні на (мал..2):

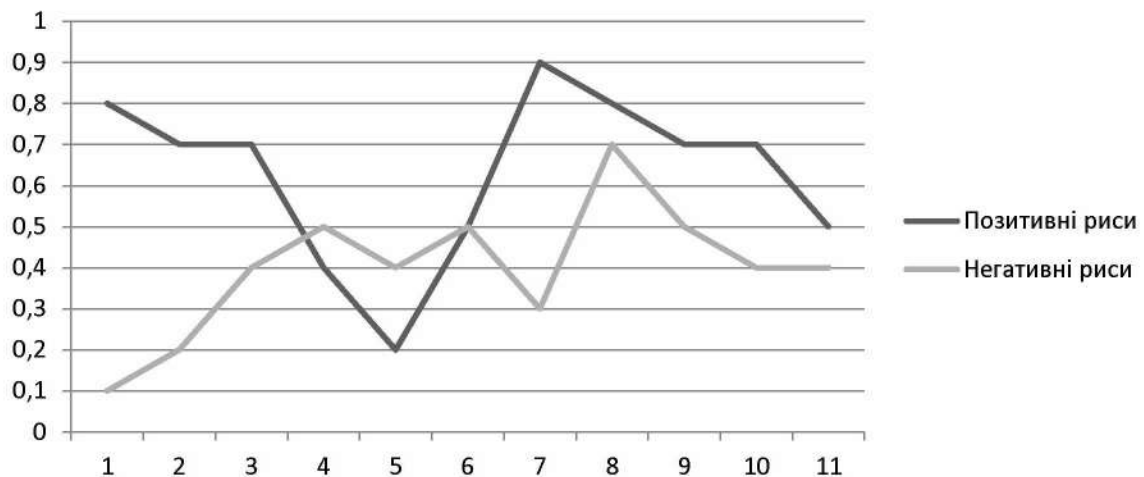


Мал.2. Рівень самооцінки

З малюнку слідкує, що в 16 учнів, а це 60% класу самооцінка адекватна, вони набрали від 50 до 75 балів. У 10 учнів самооцінка завищена, про це свідчить набрана кількість балів від 75 до 100, як правило такий результат свідчить про те, що дитина оцінює себе неадекватно. Кількість балів нижче 50 лишень у одного учня, це свідчить про те, що в нього занижена самооцінка.

Отже, дані, отримані за допомогою даної методики свідчать, що в 37% учнів завищена самооцінка, в 3% учнів вона навпаки занижена, а у решти учнів вона адекватна. Також дані результати вказують на те, що 11% учнів нереалістично відносяться до своїх можливостей, вони чи то недооцінюють себе, або навпаки переоцінюють свої можливості.

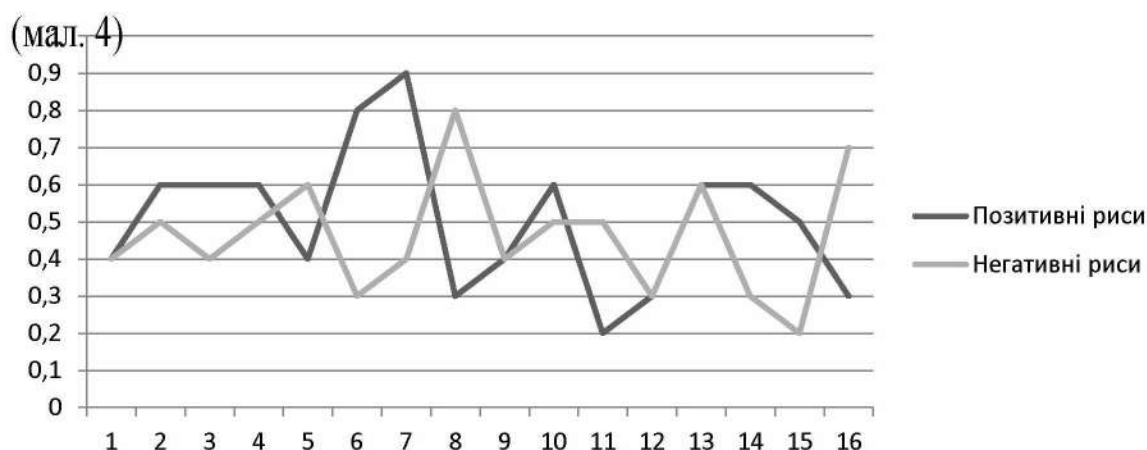
Далі розглянемо результати отримані при використанні **методики визначення видів самооцінки**. В дослідженні приймали ті ж самі учні 8-го класу. Кожен з учнів написав два стовпці слів в першому стовпці були ідеальні риси, в другому навпаки. Завданням перед учнями було підкреслити ті слова які є рисами, що підходять до їхнього характеру. Далі підкреслені слова діляться на кількість слів в загальному і отримуємо результат. Результати хлопчиків представлені на наступному малюнку:



Мал.3. Показники самооцінки хлопчиків

З даних представлених на малюнку, можна зробити висновок, що в багатьох учнів на основі позитивних рис завищена самооцінка, в даному дослідженні таких учнів 7 з 11, що гарно помітно на графіку, в трьох хлопців самооцінка адекватна, а в одного занижена. Якщо розглянути графік, у якому негативні риси, то адекватна самооцінка виявилася у 7 з 11 хлопців, завищена самооцінка в 3 хлопців, і лише в одного - занижена. Якщо брати середні показники, то більшість учнів оцінили себе об'єктивно, таких 9 з 11, низька або завищена самооцінка характерна для одного хлопця, а занижена також властива одному хлопцю.

Далі розглянемо результати, представлені на (мал. 4):



Мал.4. Показники самооцінки дівчат

Порівнюючи результати дівчат і хлопців бачимо, що більшість, а саме 10 з 16 мають нормальні показники, так як графік (мал.2.2) в основному перебуває в інтервалі від 0,4 до 0,6. Занижену самооцінку в негативних рисах має 2 особи, а завищену 4, в позитивних рисах занижену самооцінку мали 4 дівчини, а завищену 2. Якщо поглянути на показники в середньому, то лише три дівчини мають занижену самооцінку, інші мають нормальну.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки: за позитивними рисами адекватно себе оцінюють 27% хлопців і 63 % дівчат. Завищена самооцінка у 64% хлопців, у 25% дівчат, занижена у 9% хлопців 9 у 12% дівчат. Тобто, співвідношення різних рівнів самооцінки у дівчат має таку послідовність: найбільший показник нормальної самооцінки, потім йде показник заниженої самооцінки, а потім завищеної. У хлопців, якщо співвіднести показники різних видів самооцінки, то найбільш представлена завищена самооцінка, далі адекватна самооцінка і найменш представленою є занижена самооцінка. Це свідчить про те, що адекватна (нормальна) самооцінка так як і занижена самооцінка в підлітковому віці притаманна більше дівчатам, натомість завищена самооцінка більш притаманна хлопцям.

Список використаних джерел

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии/ Р.М. Грановская. - СПб.: Свет, 1997.
2. Захарова А.В. Психология формирования самооценки./ А.В. Захарова - Минск, 1993.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста./ И.С. Кон - М., Просвещение, 1989.
4. Молчанова О.Н. Проблемы самооценки индивидуальной личности / О.Н. Молчанова// Мир психологии – 2011-№1. С 82-94.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник./ М. В.Савчин , Л. П. Василенко – К. Академвидав, 2005. – 360 с.
6. Самооцінка в підлітковому віці//Психологія підлітка-М.,2003.с 94-99