

**Теоретичний аналіз проблеми розвитку самооцінки в підлітковому віці**

**Анотація.** В статті проаналізовані підходи до вивчення самооцінки в психології. Показано психологічні особливості та педагогічні умови розвитку самооцінки в підлітковому віці. Розкрито шляхи та способи корекції самооцінки в дітей.

**Ключові слова:** самооцінка, підлітковий вік, психологічні особливості.

**Аннотация.** В статье проанализированы подходы к изучению самооценки в психологии. Показано психологические особенности и педагогические условия развития самооценки в подростковом возрасте. Раскрыты пути и способы коррекции самооценки у детей.

**Ключевые слова:** самооценка, подростковый возраст, психологические особенности.

**Annotation.** In article are analyzed the ways for research the notion of self esteem. There are shown psychological features and pedagogical conditions of making a self esteem in teen age. There are revealed the ways and methods of correction a self esteem in teenagers.

**Key words:** self esteem, teen age, psychological characteristics.

Самооцінка – це одна з ключових складових внутрішнього світу людини – його «Я». Незважаючи на те, що самооцінка вже довгий час знаходиться в сфері уваги психологів, робіт, присвячених узагальненню розрізнених підходів, точок зору, ідей, дослідницьких результатів, накопичених фактів недостатньо. Безсумнівний внесок у розробку даної проблеми внесли І.І. Чеснокова, Л.І. Божович, А.В. Захарова, Л.В. Бороздіна, І. С. Кон, Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн та інші.

Самооцінка – це одне з найбільш складних і суперечливих проблем в психології. На думку Л. В. Бороздіної, самооцінка трактується скоріше не як любов чи ненависть до себе, не як самосприйняття чи самонесприйняття, а як почуття компетентності, самоповаги, коли акцент робиться на процесі власне оцінювання. Вона розглядає самооцінку як спеціальну функцію самосвідомості, що не зводиться ні до одного з її компонентів, ні до когнітивного вимірювання, ні до емоційного. Природа самооцінки криється в усвідомленні людиною, чим є для нього те чи інше знання про себе, в усвідомленні його значущості для себе. Приписування значення своєї особистості і її окремих аспектів на деякій шкалі між полюсами «добре - погано» або «важливо неважливо» і є самооцінка. Самооцінка часто супроводжується емоційними переживаннями, але до них вона не зводиться. Самооцінка – це не більше, ніж просто переживання, так як за нею завжди стоять певні цінності людини, освіта, реалізуючи які, самооцінка і задає модус самовідносин [2, с. 99].

За Р. Бернсом, самооцінка – це особистісне судження про власну цінність, яке виражається в установках, що притаманні індивіду. Психолог визначає самооцінку як емоційно-ціннісну структуру і вважає її засобом та умовою формування «Я»-концепції:

1) когнітивний аспект – знання про власну особистість у всіх сферах;

2) самооцінка або прийняття себе – сукупність оціночних характеристик, емоційно-ціннісне ставлення людини до себе;

3) поведінкові установки – дії, що породжуються образом Я і ставленням до себе та реалізуються у процесі спілкування з оточуючими. В концепції Р. Бернса, згідно якої самооцінка – це афективна оцінка уявлення індивіда про самого себе, що володіє різним ступенем інтенсивності залежно від того, наскільки сильні емоції визивають конкретні риси образу-Я [1, с. 221-222].

Самооцінку, як єдність раціонального й емоційного компонентів, розглядає І. І. Чеснокова [9, с. 100]. Раціональний компонент складається із знань особистості про себе, розвивається від пізнання зовнішнього світу, інших людей,

взаємовідносин. Спочатку помітним є лише видимий бік власних вчинків, а згодом відбувається усвідомлення глибинних механізмів діяльності та поведінки. Від розвитку емоційної сфери дитини залежить генезис емоційного компонента самооцінки: ситуативні і неглибокі емоції еволюціонують у стійкі форми вияву.

І. І. Чеснокова також зазначає, що самооцінка – особливе утворення в структурі свідомості себе, яке виконує функцію оцінки можливостей індивіда і зіставлення їх з вимогами ситуації поведінки, на основі чого відбувається його регуляція; підкреслюється емоційний аспект, а також соціальність походження самооцінки. Вона вказує на наявність в структурі самооцінки когнітивних аспектів, пов'язаних з оцінюванням власних особистісних якостей, та ціннісно-орієнтаційної складової – результату становлення особистості людини і його уявлень про значущість тих чи інших якостей особистості, їх цінності для досягнення успіхів, їх моральної оцінки суспільством. Незважаючи ж на опис самооцінки як особливого елемента самосвідомості, в структурі останнього автор виділяє три компонента: самопізнання, самоставлення і саморегуляцію. Самооцінка певним чином вбудована в систему саморегуляції, проте залишається неясним, як саме [9, с. 19].

А. В. Захарова зазначає, що ядро самооцінки складають прийняті суб'єктом цінності, які визначають специфіку її функціонування як механізму саморегуляції і самовдосконалення. Структурно-динамічна модель самооцінки функціонує у двох основних формах – як загальна і приватна. Приватна – відображає оцінку суб'єктом своїх конкретних проявів і якостей. Загальна самооцінка – це ієрархізована система приватних самооцінок, що знаходяться в динамічній взаємодії між собою. У ній виділяються два компоненти: емоційно-ціннісне ставлення людини до себе і когнітивний, причому останньому відводиться провідна роль, так як він узагальнює і синтезує найбільш значущі для суб'єкта оцінки себе. Загальна і приватна самооцінки характеризуються набором показників, представлених у вигляді опозицій: адекватна – неадекватна, висока – низька, стійка – нестійка самооцінка [4, с. 3-4].

С.Л. Рубінштейн під самооцінкою розуміє стрижневе утворення особистості, яке будується на оцінках індивіда іншими і його оцінюванні цих інших. Самооцінка розглядається у вигляді основної структури особистості. Основу самооцінки представляють цінності, прийняті особистістю, і на внутрішньоособистісному рівні визначають механізм саморегуляції поведінки. У концепції С. Л. Рубінштейна самосвідомість людини є результатом пізнання, для якого потрібно усвідомлення реальної обумовленості своїх переживань. Самосвідомість пов'язана з самооцінкою, яка суттєво обумовлена світоглядом, визначальними нормами оцінки» [ 8, с.56-58].

Підлітковий вік – це найскладніший етап становлення особистості. У цей період життя відбувається завершення усіх новоутворень, а в юнацькому віці йде закріплення і вдосконалення їх. Самооцінка відноситься до ядра особи і істотно впливає на поведінку індивіда. Вона тісно пов'язана з рівнем домагань людини, який проявляється у вирішенні задач високого рівня складності. Ці задачі людина ставить перед собою як динамічну структуру. При цьому враховується схильність

до ризику, мотивація на досягнення успіху, активність у процесі досягнення цілі [10, с. 58].

До початку підліткового віку роль самооцінки в житті дитини помітно посилюється, починається переорієнтація з зовнішніх оцінок на самооцінку. Ускладнюється зміст самооцінки, в неї включаються моральні прояви, відносини з оточуючими, власні можливості. У підлітковому віці більш виражені темпи спостерігаються в розвитку емоційного компонента самооцінки; емоційно-ціннісне ставлення до себе стає провідним переживанням внутрішнього життя підлітка. Загострюється сприйняття зовнішніх оцінок і самосприйняття, оцінка власних якостей стає нагальним завданням підлітка. Підвищена емоційність у ставленні до себе уповільнює вдосконалення когнітивного компонента самооцінки [4, с. 10-11].

В підлітковому віці відбуваються суттєві зміни мотивації: на перший план виходять мотиви, пов'язані з формуванням світогляду, з планами майбутнього життя. Структура мотивів характеризується наявністю певної системи супідрядних мотиваційних тенденцій на основі провідних суспільно значущих і мотивів, що стали цінними для особистості. На думку Л. І. Божович, в мотиваційній сфері знаходиться головне новоутворення перехідного віку [2, с. 135].

До кінця підліткового віку самостійність і адекватність самооцінки зростають. Посилення прагнення дітей до самооцінки є характерною особливістю саме підліткового віку, який можна визначити як період «оптимального розвитку самооцінки» ( Д. І. Божович). Самооцінка набуває стійкості до кінця підліткового віку і стає одним з найважливіших факторів розвитку поряд зі стійкими ідеалами [10, с. 61].

Л. Литвиненко визначила певні рекомендації підліткам із завищеною самооцінкою:

- навчитися прислухатися до думки інших людей, їх схвалення або несхвалення: адже оточуючі часто можуть оцінити тебе правдивіше, ніж ти зробиш це самостійно;
- співвідносити свою думку про себе з думкою батьків, однокласників і друзів;
- отримавши відмову в проханні про що-небудь, або не впоравшись з дорученою тобі справою, шукай причини в собі, а не в обставинах або інших людях;
- пам'ятати про те, що компліменти або похвали не завжди є щирими;
- перш ніж взятися за відповідальну справу, потрібно проаналізувати свої можливості і лише після цього роби висновок про те, чи зможеш ти з ним впоратися;
- намагатися ставитися до себе критичніше: розумна самокритичність сприяє саморозвитку і більш повної реалізації потенційних можливостей;
- завжди потрібно орієнтуватися на оцінку результатів своїх дій іншими людьми, а не на власне відчуття задоволення;

• потрібно поважати почуття і бажання інших людей, вони мають точно таке ж значення, як і твої власні [6, с. 11-12].

Л. Олійник надає рекомендації підліткам із заниженою самооцінкою. Потрібно назвати п'ять своїх найсильніших і найбільш слабких сторін; подумати як твої сильні сторони допомагають тобі в житті, а слабкі заважають, навчитися спиратися на свої сильні сторони і рідше проявляти слабкі. Намагатися не згадувати і не копатися в своїх минулих невдачах і розчаруваннях, а згадувати частіше свої перемоги. Причини своїх невдач потрібно шукати у своїй невпевненості, а не в недоліках особистості. Якщо тебе критикують за погано виконану справу, намагайся скористатися цією критикою для свого блага, навчитися на помилках, але не дозволяй іншим людям критикувати себе як особистість. Не реагуй гостро і болісно на всі критичні зауваження на свою адресу, просто приймай до відома думки людей, які тебе критикують. Тільки діючи, ти зможеш дізнатися свої реальні можливості [7, с. 9].

Таким чином, самооцінка є важливим чинником розвитку особистості у підлітковому віці і потребує подальших емпіричних досліджень.

### Список використаних джерел

1. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Роберт Бернс. – Москва, 1986. – 422 с.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. - Москва: Просвещение. - 1995. – 352 с.
3. Бороздина А. В. Структурно-динамическая модель самооценки / А. В. Бороздина // Вопросы психологии. – 1989. – № 1.
4. Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки / А. В. Захарова // Вопросы психологи. – 1989. - № 1.
5. Зинько Е. В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Самооценка и ее параметры / Е. В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. - № 3. – С. 18-30.
6. Литвиненко Л. Психологічні проблеми неповнолітніх і їх профілактика та корекція / Л. Литвиненко // Психологічна газета. – 2005. - № 14. – С. 9-14.
7. Олійник Л. Як допомогти школярам підвищити самооцінку? / Л. Олійник // Шкільний світ. – 2011. - № 40. – С. 8-9.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - Москва: Педагогика. – 1989. - 703с.
9. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука, 1977. – 144с.
10. Шматюк І. О. Рівень домагань і самооцінка у підлітковому і юнацькому віці / І. О. Шматюк // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / редрада: Ю. Н. Карандашев, Т. В. Синько, Н. М. Токарева. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «КНУ», 2013. – С. 58-65.