

Самооценка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков (Психологический словарь, 1983).

Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования *самооценки* в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем **подростковом** **возрасте**.

С. Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития **самосознания у подростков**, проводит его через ряд ступеней — от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт — к характеру в целом. С этим связаны осознание — иногда преувеличенное — своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне (Рубинштейн С. Л., 1989).

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому) в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место.

Адекватность самооценки

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение *адекватности самооценки* в подростковом возрасте. Р. Берне объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств.

Половые различия.
В некоторых исследованиях обнаружено, что нет значимых различий между

девочками и мальчиками в способности адекватного самооценивания. Однако способность адекватного оценивания других у девочек выше, что объясняется их большим интересом к другим людям. Но следует заметить, что перенос знаний об окружающих на свое Я у девочек не превышает, а может быть, несколько отстает от аналогичной способности у подростков-юношей. **Адекватная самооценка** — реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. **Завышенная самооценка** — неадекватное завышение в оценивании себя субъектом. **Заниженная самооценка** — неадекватное недооценивание себя субъектом. **Психологическая устойчивость** — устойчивость личности к воздействиям социальной среды, в том числе к воздействиям субъектов межличностного взаимодействия.

В. Кваде, В. П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения.

Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку — низкая *психологическая устойчивость* (Кваде В., Трусов В. П., 1980).

Динамика самооценки.

Наиболее очевидны изменения в **содержательной стороне самооценки** подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности — их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются также и их суждения относительно своих недостатков. Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим. В различных исследованиях подмечено, что в **содержании самооценки** подростков преобладают основные моральные черты — доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

Пограничные расстройства — инициальные (начальные) формы психических аномалий, при которых нет патологической деформации личности. **"Пограничное сознание"** — изменения сознания, связанные с пограничными расстройствами психики.

Амбивалентность — внутренне противоречивое эмоциональное состояние или переживание, связанное с двойственным отношением к чему-либо, характеризующееся одновременным принятием и отвержением. Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего **"Я?"** для юноши-старшеклассника выступают **коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества**, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне. Содержание самооценок девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми. Динамика оценочных суждений **от подросткового возраста к юношескому** состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них. У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

Физический облик и самооценка

Необходимость реконструкции телесного образа Я, построение мужской или женской "родовой" идентичности и постепенный переход к взрослой генитальной сексуальности являются одними из основных задач периода пубертатного развития.

Этими задачами во многом и определяется развитие Я-концепции подростков, и в частности их самооценка.

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом 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, и наконец личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

Мнение

ученых

Поданным В. Н. Кунициной, в образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда и прическа и выразительное поведение. 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 начинают отмечаться признаки, отражающие характер, своеобразие, индивидуальность, неповторимость.

Восприятие подростком других людей может быть обусловлено как объективными, так и субъективными факторами: характером эмоционального отношения к воспринимаемому человеку, степенью развития познавательных способностей подростка, его умственным развитием, эмоционально-психическим состоянием и прошлым опытом. Установка воспринимать других людей определенным образом может быть обусловлена также индивидуальными особенностями подростка, влиянием на него группового мнения и сложившихся в обществе стереотипов (Куница В. Н., 1968). Экспериментально доказано, что восприятие физического облика другого человека в сознании подростка затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Так, именно в этот возрастной период, когда происходят важнейшие преобразования в организме, когда внешний облик подростка и его физические черты начинают сильно волновать подростка, тогда соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе.

Осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма).

Половые различия.

Начиная с подросткового возраста общая самооценка у девочек существенно ниже, чем у мальчиков, и эта тенденция напрямую связана с самооценкой внешности.

В ряде исследований было обнаружено, что Я-концепция девушек сильнее коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, чем с оценкой его эффективности. У юношей, наоборот, ведущим критерием самооценки является эффективность тела.

Эта зависимость во многом объясняется социально-ролевыми функциями мужчин и женщин. Но вместе с тем необходимо принимать в расчет и механизмы социального подкрепления, производные от бытующих стереотипов, которые поддерживаются и средствами массовой информации.

Характер самооценки и качества личности

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности,

настойчивости или излишней самоуверенности, не критичности. 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 и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Подростки с **тенденцией к сильному завышению самооценки** проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются **крайней самооценкой** (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций. Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с **низкой самооценкой** подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие — что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку. Известно, что начиная примерно с **8 лет** дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказались пять: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение и социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важны для оценки родителей, а три другие — для сверстников. Подростки с **адекватной самооценкой** имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Подростки с **низкой самооценкой** подвержены депрессивным тенденциям. Подростки с тенденцией к сильному **завышению самооценки** проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Эмансипация самооценки

Одной из основных особенностей, характеризующих самооценку подростков, является все более углубляющаяся *эмансипация их самооценки*, т. е. стремление подростков формировать свою самооценку независимо от оценок других людей. Не оспаривая это положение, все-таки следует признать, что человек всегда находится в различного рода социальных взаимодействиях и ему невозможно избежать определенной зависимости от оценки ближайшего окружения.

Развитие самооценки в процессе общения
Неоднократно доказанная теория "зеркального Я" Ч.Кули о позитивном

отношении значимых других как одной из основных детерминант уровня самооценки справедлива и для самооценки подростков.

Среди **четырёх источников социальной поддержки**: родители, учителя, одноклассники, близкие друзья — родительская поддержка и отношение одноклассников наиболее полно влияют на самооценку подростка.

Влияние родителей на самооценку подростка.

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленных как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышения влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков. Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Смысл этой отстройки состоит в том, что родительская точка зрения начинает восприниматься лишь как некоторая возможная точка зрения на "себя". **Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке.**

Однако при всем этом нельзя сказать, что у подростков происходит отчуждение от родителей. На вопрос, где они чувствуют наибольшую защищенность, ответ "в семье" встречается почти так же часто, как и ответ "среди друзей". Опираясь на выводы исследований Розенберга, Куперсмита и Бахмана, направленных на установление зависимости между формированием Я-концепции и взаимодействием внутри семьи, Гекас исследовал степень влияния, контроля и поддержки со стороны родителей на самооценку подростков. И в результате исследователь сделал вывод, что оба эти фактора, как общее выражение заинтересованности родителей в ребенке, положительно влияют на его самооценку. Данное предположение полностью подтверждается и практикой (Берне Р.).

Другие исследования выявили при этом, что поддержка семьи и принятие ребенка и его устремлений родителями в наибольшей степени влияют на уровень его общей самооценки, а школьные успехи и некоторые факторы, связанные с учителями (например, когнитивно-эмоциональное принятие учителем подростка), значимы лишь для самооценки способностей. В исследованиях также отмечается, что теплое, внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Жесткое, негативное отношение родителей имеет обратное действие: такие дети, как правило, сфокусированы на неудачах, они боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях, кроме того, им присущи такие черты характера, как агрессия и грубость, а также высокий уровень тревожности. Кроме непосредственного влияния родительской оценки и их эмоционального

отношения к ребенку, большое значение на формирование самооотношения имеет *стиль общения в семье*. Так, два выделенных вида стиля общения, "симметричный" и "асимметричный", различным образом влияют на самооценку подростков.

Симметричный стиль предполагает общение членов семьи, основанное на партнерских началах. Такое общение способствует формированию у ребенка системы собственных критериев самооценивания, поскольку самоуважение подростка поддерживается не только уважительным отношением родителей, но также оценкой эффективности его деятельности. В дальнейшем это является фактором, способствующим эмансипации самооценки подростка. **Асимметричный же стиль** общения в семье предполагает ограничение участия ребенка в подготовке и принятии решений, что ведет в дальнейшем к формированию у него неблагоприятного самооотношения и образа Я. Таким образом, рассматривая процесс формирования самосознания и самооценки как результат усвоения молодым человеком определенного жизненного опыта, мы видим, что влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом необходимо отметить, что формирование самооотношения подростка определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

Взаимосвязь самооценки с социально-психологическим статусом.

Социально-психологический статус — понятие, обозначающее положение человека в системе межличностных отношений и меру его психологического влияния на членов группы.

Социальная перцепция — область социально-психологических исследований, в которой изучаются процессы и механизмы восприятия и оценки людьми различных социальных объектов, событий, других людей.

Низкий статус — "незаметная" роль субъекта в межличностных отношениях; личность не имеет влияния или оказывает незначительное влияние на динамику отношений в группе.

Высокий статус — значимое положение в группе и активное влияние на динамику отношений в группе.

Известная тенденция подростков к группированию и своеобразная, зачастую жесткая, внутригрупповая статусная дифференциация, присущая не только неформальным группам, но и школьному классу, делает необходимым рассмотреть взаимосвязь самооценки подростка с его *социально-психологическим статусом*. Данные ряда исследований отечественных психологов показывают на наличие этой взаимосвязи, которая прежде всего положительно коррелирует с уровневой характеристикой самооценки подростков.

Я. Л. Коломинский (1976) установил ряд интересных закономерностей *социальной перцепции* у подростков:

1. тенденция к завышенной самооценке социометрического статуса у *низкостатусных* учащихся и к заниженной у *высокостатусных*;
2. эгоцентрическая нивелировка — тенденция приписывать другим членам группы статус либо равный своему, либо более низкий;
3. ретроспективная оптимизация — тенденция более благоприятно оценивать свой статус в прежних группах.

Последующие исследования в этой области подтверждают влияние особенностей самооценки подростка на его социально-психологический статус в классе: чем критичнее к себе подросток и чем выше его самооценка, тем выше его положительный социометрический статус. И далее, чем выше самооценка и чем выше уровень притязаний, тем ниже положительный социометрический статус или выше отрицательный статус, в зависимости от поведенческих особенностей человека, проявляющихся по отношению к группе: склонные к рациональному конформизму попадают в группу "пренебрегаемых", склонные к нонконформизму попадают в группу "отвергаемых". Причину подобной зависимости некоторые авторы находят в росте критичности подростков к себе. При этом они указывают на то, что неправильное осознание подростком своего положения в коллективе нередко является одной из главных причин возникновения конфликтных ситуаций. Отклонение в адекватности осознания подростком своего положения в коллективе, как в сторону переоценки, так и в сторону недооценки, может привести к нежелательным результатам. Если, например, ученик переоценивает свое положение, то он, как правило, отрицательно относится к товарищам, проявляя пренебрежение, недооценка же приводит к возникновению неуверенности, отчужденности у подростка.

Самооценка и педагогическая оценка

Представляет также интерес вопрос влияния педагогической оценки на самооценку подростков. В отечественной психологии этот вопрос был всесторонне исследован Б. Г. Ананьевым, который выделил две основные функции педагогической оценки: *ориентирующую* (воздействие на интеллектуальную сферу) и *стимулирующую* (воздействие на аффективно-волевую сферу личности). Сочетание этих функций формирует знание ребенка о самом себе и переживание им собственных качеств, т. е. самосознание и самооценку. Оценочное воздействие воспитателя влияет также на складывающиеся взаимоотношения детей в классе, их взаимооценку, выражающуюся, например, в популярности и репутации каждого отдельного ученика. Исследование Э. Л. Носенко было направлено на выявление механизмов связи самооценки подростка и успешности его обучения. Исследователь не ограничилась общим тезисом о влиянии самооценки на

снижение эффективности деятельности подростка с низкой самооценкой за счет меньшей его уверенности в своих силах. Автор предположила, что в основе механизма влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности ребенка лежат эмоциональные переживания, сопровождающие деятельность подростка. Результаты исследований показали, что уровень самооценки подростков существенно влияет как на качественные показатели эффективности интеллектуальной деятельности, так и на время ее выполнения, если в ситуации присутствуют эмоциональные факторы (например, стресс неуспеха, повышенная ответственность за качество деятельности и др.). У подростков с низкой самооценкой показатели качества деятельности в эмоциогенных ситуациях ниже на статистически значимом уровне, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения деятельности больше. Эту тенденцию автор объясняет худшей адаптацией подростков с низкой самооценкой к эмоциогенным ситуациям, что и приводит к возникновению эмоциональной напряженности, отрицательно сказывающейся на качественных характеристиках времени выполнения деятельности .

Источник: Реан А.А. "Психология человека от рождения до смерти"