

## Самооценка в юношеском возрасте: теоретический аспект

*Соловьева Анастасия Евгеньевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье представлен анализ понятия «самооценка» и рассматриваются свойственные юношескому возрасту особенности самооценки, являющиеся основанием для их самореализации в будущем. Раскрываются вопросы формирования адекватной самооценки в данный возрастной период.

**Ключевые слова:** самооценка, юношеский возраст, Я-концепция, самосознание, завышенная самооценка, заниженная самооценка, адекватная самооценка.

## Self-esteem in adolescence: theoretical aspect

*Solovyova Anastasia Evgenievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article presents an analysis of the concept of "self-esteem" and examines the characteristics of self-esteem characteristic of adolescence, which are the basis for their self-realization in the future. The issues of formation of adequate self-esteem in this age period are revealed.

**Keywords:** self-esteem, adolescence, self-concept, self-awareness, overestimated self-esteem, low self-esteem, adequate self-esteem.

Возрастной период между подростковым и взрослостью считается юношеским возрастом. Юношеский возраст определяется как 16-20 лет – для девушек и 17-21 год – для юношей. Как отмечают А.Ю. Архипова, Е.Л. Давыденко, И.С. Кон, Ю.И. Маслова, В.С. Мухина и др. в юношеском возрасте самооценка выступает одной из первостепенных социально-психологических характеристик личности.

В своем исследовании Ф. Райс утверждает, что особую роль в юношеском возрасте в осознании своих качеств и самооценки играет саморефлексия. Для данного возрастного периода характерно самоуглубление, которое выполняется посредством самонаблюдения за своим поведением, либо самоанализ собственного «Я» такого, какое оно есть сейчас, каким я стараюсь стать, каким я должен стать, каким я хотел бы стать [5].

Я-концепция является главным фактором, лежащим в основе формирования самооценки в юношеском возрасте. Как пишет Л.В. Бороздина, понятие «Я-концепция» может применяться вместе со следующими терминами: «картина Я», «Я», «образ Я», «самооценка», «самосознание» и т.д. [3].

Способность к самосознанию - это особое умение, которое помогает человеку осознать себя как субъекта действия, общения и сознания, становясь в непосредственное отношение к самому себе. Неизменное представление личности о самой себе, сопряженное с оценкой, является итоговым продуктом процесса самопознания и называется Я-концепция.

В юношеском возрасте, согласно исследованиям И.С. Кон, Я-концепция возникает в ходе социального взаимодействия как относительно постоянное, но вместе с тем подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение, как неизбежный и всегда уникальный продукт психического развития [4].

По мнению А.Ю. Архиповой, Я-концепция в юношеском возрасте влияет на правила и сценарии поведения личности, планы, стандарты, побуждения, обуславливает адекватность реакций на социальные изменения, осуществляет мотивационные функции, определяет активность и переживания личности [1].

Элементы образа «Я» в юношеском возрасте выступают постоянными личностными качествами, которые направляют поведение личности. Структуру положительной Я-концепции личности составляют отсутствие чувства вины, здоровая самооценка, принятие себя, уверенность в себе, высокий уровень самоуважения, адекватный Я-образ и высокий уровень показателей субъективного контроля (интернальность).

М.А. Рушина, А.В. Орлова отмечают, что юношеский возраст является периодом возникновения сознательного Я, как фактор развития самооценки. Свою особенность и неповторимость начинают осознавать молодые люди в юношеском возрасте, постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние происходит в их сознании [6].

С точки зрения Н.А. Шаввы, в юношеском возрасте происходит постепенная смена телесных и морально-психологических компонентов своего «Я». Юноши и девушки привыкают к своей внешности, формируют относительно устойчивый образ своего тела, принимают свою внешность и соответственно регулируют связанный с ней уровень притязаний. На первый план постепенно выступают такие свойства «Я», как моральные и волевые качества, умственные способности, другими словами ведущими становятся те качества, от которых зависят отношения с окружающими и успешность деятельности [7].

Рассматривать Я-концепцию как комплекс тех или иных установок, направленных на себя, позволяют ее описательная и оценочная составляющие. Во многих трактовках выделяют три главных элемента:

Первый элемент - это Образ Я, другими словами представления индивида о самом себе. Социальные отношения, способности личности, тело

человека и многие другие личностные проявления могут стать предметом восприятия человека.

Самооценка - это представление личности о собственной ценности, выражающееся в установках, характерных индивиду. Следовательно, самооценка отражает уровень сформированности у личности ощущения собственной ценности, чувства самоуважения и положительного отношения ко всему тому, что составляет его «Я». Таким образом, можно отметить, что низкая самооценка предполагает негативное отношение к своей личности, самоотрицание, неприятие себя.

Третьей составляющей Я-концепции выступает потенциальная поведенческая реакция. Здесь имеются в виду те конкретные действия, которые вызваны самооценкой и образом «Я». Специфика Я-концепции состоит в том, что носитель установки выступает объектом в системе установок. Благодаря данной самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются устойчивыми и сильными и влияют на взаимодействие личности с окружающими, на ее поведение, деятельность [2].

По мнению А.Ю. Архиповой, в юношеском возрасте Я-концепцию можно рассматривать как характерный для каждого человека набор установок, направленных на самого себя. Важный компонент самосознания человека образует Я-концепция, она принимает участие в процессах самоорганизации и саморегуляции личности, так как определяет переосмысления опыта и является источником ожиданий человека [1].

Одной из важнейших задач в юношеском возрасте является формирование адекватной самооценки, поскольку обе крайности - и завышенная, и заниженная самооценка - приводят к серьезным внутренним и межличностным конфликтам. Наличие данных конфликтов объясняется тем, что социальная адаптация, самопринятие и самоуважение тесно взаимосвязаны.

Как утверждают М.А. Рушина и А.В. Орлова, результатом заниженной самооценки в юношеском возрасте является заниженное самоуважение, которое формирует неустойчивое и противоречивое представление о самом себе, делает личность неуверенной в себе. Юноши и девушки с заниженной самооценкой имеют тенденцию к полной незаметности в общении, болезненно реагируют на отношение к себе, критику, смех и шутку [6].

В обществе, девушки и юноши с заниженной самооценкой, часто испытывают неловкость и напряжение, что затрудняет их общение с окружающими. Поскольку они хотят нравиться другим, на них легко оказывать влияние и управлять ими; они позволяют другим принимать за них решения, поскольку им не хватает уверенности в себе.

С точки зрения И.С. Кон, завышенная самооценка тоже считается недостаточно положительной, поскольку в данном случае субъект является неспособным осуществить взятые на себя обязанности. Юношеская самоуверенность приводит к многочисленным конфликтам как со взрослыми, так и со сверстниками. Самое опасное заключается в тех разочарованиях, которые приходится пережить молодым людям прежде, чем они придут к

реальной оценке своих возможностей. Подкрепляемая «внешним успехом» завышенная самооценка, способствует формированию таких отрицательных черт личности, как уверенность в своей исключительности, элитарность, снобизм [4].

Таким образом, в психологии под самооценкой понимается оценка личностью самого себя, своих личностных качеств, возможностей и места среди других людей. Самооценка функционирует в разных формах, видах, на разных уровнях организованности как развивающаяся система. В юношеском возрасте, самооценка может быть завышенной, заниженной и адекватной. Завышенная самооценка может вызвать у юношей и девушек идеализированное представление о самом себе. Заниженная самооценка приводит к неуверенности, излишней скромности, застенчивости. В связи с этим необходимо проведение работы, направленной на развитие адекватной самооценки в юношеском возрасте.

### **Библиографический список**

1. Архипова А.Ю. Я-концепция в юношеском возрасте // Психология в России и за рубежом: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). 2011. С. 16-18.
2. Ахметова Г.Ф. Самооценка и уровень притязаний в юношеском возрасте // Современные наукоемкие технологии. 2013. № 7-2. С. 193-193.
3. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 2010. №4. С. 99-100.
4. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Айрис-Пресс, 2009. 210 с.
5. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012. 293 с.
6. Рушина М.А., Орлова А.В. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте // Вестник РУДН. 2015. №4. С. 35-40.
7. Шавва Н.А. Особенности формирования самооценки в юношеском возрасте и её психокоррекция. URL: <https://www.uchportal.ru/publ/28-1-0-7006> (дата обращения: 22.09.2022)