



Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы уровня самооценки младших подростков в период адаптации при переходе в среднее звено. К началу младшего подросткового возраста складывается иная социальная ситуация, которая выражается в повышении умственных, эмоциональных и физических нагрузок, в смене ведущей деятельности, в предъявлении новых требований к личности и, прежде всего, к её социально-психологическому уровню. А это, в свою очередь, может привести к снижению самооценки.

Ключевые слова: подросток, самооценка, принятие, личность, развитие, общение.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Глобальные изменения во всех сферах жизни предъявляют к человеку в новом веке качественно иные требования. Для того, чтобы внутренне соответствовать современной действительности, адекватно реагировать на постоянно меняющиеся условия жизни и деятельности, человек должен не просто адаптироваться к новой ситуации, но и быть способен изменить ее, изменяясь при этом сам. Поэтому сегодня особенно актуальны исследования, посвященные изучению самооценки младших подростков в период адаптации к среднему звену.

В этот период школа играет важную стартовую роль. Мир младшего подростка – это в основном мир школы, а стоящие перед ним задачи являются по большей части учебными. Повсеместное применение оценки и конкурентной борьбы в школьной системе – те факторы, которые делают школу механизмом формирования у ребенка того или иного уровня самооценки.

Переход в пятый класс является важным периодом в жизни детей. Происходит смена учителей, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, добавляется кабинетная система. Школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период повышается тревожность, снижается уверенность.

В подростковом возрасте на базе качественного изменения всей психической жизни ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе, прежде всего к самому себе. В подростковом возрасте на базе качественно нового характера структуры и состава деятельности у ребенка развивается сознательное поведение, делается решающий шаг из детства к новому этапу психического и социального развития.



Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале подросткового возраста приводит к изменчивости представлений о себе. Согласно С.Л. Рубинштейну, процесс формирования самосознания протекает «от наивного неведения в отношении самого себя ко все более глубокому самопознанию, соединяющемуся со все более определенной, а иногда резко колеблющейся самооценкой. В процессе этого развития центр тяжести для подростков все более переносится к ее внутренней стороне, от отражения более или менее случайных черт к характеру в целом» [цит. по 1].

Ситуация новизны является для любого подростка в определённой степени тревожной. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределённости представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса, при этом может проявиться и влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте. Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале подросткового возраста приводит к изменчивости представлений о себе. Поэтому в настоящее время одной из актуальных задач психолого-педагогической деятельности является создание комплексного решения проблем формирования самооценки в период адаптации обучающихся при переходе из начальной школы в среднее звено, становление коммуникативных, волевых качеств, эмоциональной сферы, регулирование поведения и деятельности младших подростков (В. И. Долгова, Н. В. Цветкова [4]).

Подростковый период – период завершения детства, переходный от детства к взрослости. Основные психологические потребности подростка – стремление к общению со сверстниками, стремление к самостоятельности и независимости, к признанию своих прав со стороны других людей. По определению Д. Б. Эльконина, чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность [10].

Общение со сверстниками, сравнение себя с другими при наличии уже достаточно развитых познавательных возможностей детей требует со стороны взрослых создания системы условий для формирования психологической безопасности общения в подростковом возрасте (В. И. Долгова, П. Т. Долгов, Н. В. Крыжановская) [9]. У подростков возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. В результате складывается относительно устойчивая самооценка и основанный на ней уровень притязаний. Это порождает потребность быть не только на уровне требований окружающих, но и на уровне собственных требований и собственной самооценки. Как показывают исследования, неспособность удовлетворить эти притязания, необходимость снижения самооценки ведут к острым аффективным переживаниям, свидетельствующим о значении для детей указанной потребности (А. А. Реан [8]).

Исследования показали также, что количество детей, ориентирующихся на самооценку, последовательно увеличивается в ходе возрастного развития ребенка.

В этот период у младших подростков активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно формируется



своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения (М. Г. Казакина [5]).

Развитие самосознания и его важнейшей стороны – самооценки – это сложный и длительный процесс, сопровождающийся у подростка целой гаммой специфических переживаний, на которые обращали внимание буквально все психологи, занимавшиеся этим возрастом. Они отмечали свойственную подросткам неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и прочее.

Подрастая, ребенок начинает более критично относиться к оценкам взрослых, для него становятся важными и оценки его сверстников, и собственные представления об идеале. Установлено, у детей, негативно воспринимаемых сверстниками, складывается более низкая самооценка, и наоборот. Самооценка подростка зачастую нестабильна и не дифференцирована. В различные возрастные периоды подростки оценивают себя по-разному. Так, для младшего подросткового возраста (особенно ярко это проявляется у 12-летних) характерны негативные оценки себя (по научным данным так оценивает себя приблизительно третья часть детей этого возраста). Но уже к 13 годам наблюдается положительная динамика в самовосприятии [6].

Еще очень незрелые попытки анализа своих возможностей сопровождаются то взлетом самоуверенности, то, напротив, сомнениями в себе и колебаниями. Такого рода неуверенность в себе часто приводит подростков к ложным формам самоутверждения – бравированию, развязанности, нарушению дисциплины исключительно с целью показать свою независимость.

С помощью самооценки происходит регулирование поведения личности. Завышенная самооценка, склонность переоценивать себя может привести к конфликтам с окружающими. Она порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность. Заниженная самооценка личности, напротив, может сформировать чувство неуверенности, тревожности, привести к безынициативности. Для развития подростка недостаточно самооценки. Ему необходимо ее соотнесение с оценкой, которую он заслужил среди друзей, учителей, родителей и др.

Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой: сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми [6].

Завышенная самооценка подростка характеризуется переоценкой своих данных, эгоистичностью, чувством превосходства, пренебрежением мнением других. Правильная (адекватная) самооценка характеризует знание себя, правильное отношение к другим. Заниженная самооценка – недооценка своих возможностей, неуверенность, чувство тревоги. Обнаружено, что низкая самооценка способствует расстройствам аппетита, состоянию подавленности, формированию вредных для здоровья привычек. Чем более он уязвим, тем выше уровень его тревожности.

В результате, такие подростки стесняются, испытывают чувство неловкости в обществе и всеми силами стараются не оконфузиться. Они стремятся быть как можно более незаметными. Их не «видят» и не выбирают в лидеры, они редко участвуют в школьной или общественной деятельности. Они не умеют постоять за себя и не высказывают своего мнения по волнующим их вопросам. У таких подростков чаще



обычного развивается чувство одиночества. Застенчивые люди в обществе часто испытывают неловкость и напряжение, что затрудняет их общение с окружающими. Поскольку они хотят нравиться другим, на них легче оказывать влияние и управлять ими, они позволяют другим принимать за себя решения [4].

Самооценка и успеваемость в школе тесно связаны между собой. Тот подросток, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. У тех подростков, кто уверен в себе и высоко ценит себя, множество стимулов к тому, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, поддерживать высокую репутацию. Кроме того, они собираются подтвердить то, что они сами о себе думают. Неуверенные в себе подростки часто отстают в учебе. Им постоянно кажется, что задачи слишком трудные, а требования – слишком высокие. Такие ученики не только не верят в свои силы, но и не развивают свои способности.

Роль родителей в развитии самооценки подростка. Самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых.

Изучая учащихся средних школ, исследователи установили, что высокая самооценка определяется заинтересованностью родителей в ребенке, в частности их интересом к их друзьям, к его успехам в учебе, их вниманием к высказыванию ребенка. Обнаружилась связь высокой самооценки у подростков 11–14 лет с хорошими семейными взаимоотношениями. В это понятие включались теплые отношения между членами семьи, наличие в семье совместной деятельности, разумное участие детей в принятии решений на семейном совете. Исследователи выделяют три основных условия формирования у подростка высокой самооценки: 1) принятие родителями ребенка; 2) установление ими ясных и однозначных правил, регламентирующих его поведение; 3) предоставление ребенку свободы действий в установленных родителями границах [7].

Низкая самооценка подростка не обязательно зависит от материального положения родителей. В бедной семье может вырасти ребенок с высокой самооценкой, если высока самооценка его родителей.

В целом, у значительного числа младших подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны [41, с. 66].

Интенсивное развитие абстрактного мышления приводит к изменению способов мышления, его социализации. В результате изменяются взгляды на окружающую действительность и на самого себя. Поведение подростка становится для него той реальностью, в которой он начинает оценивать себя как то, что он есть на самом деле. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Постоянное беспокойство «какой я?» вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Интерес к себе чрезвычайно высок. Происходит открытие своего внутреннего мира. Внутреннее «Я» перестает совпадать с «внешним», что приводит к развитию смысложизненных ориентаций (В. И. Долгова, Н. И. Аркаева [3]).



Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности.

Самооценка и педагогическая оценка. Не менее важным оказывается процесс адаптации для учителя, который, не зная своих учеников, не может успешно привлекать их к самоуправлению и самообслуживанию, индивидуализировать и дифференцировать обучение. Наконец, необходимо корректировать собственную педагогическую позицию относительно класса и отдельных ребят, так как педагогическая оценка влияет на самооценку подростков.

Ребёнок уже не получает устойчивого переживания успешности или неуспешности в узких рамках отношений с одним учителем, так как взгляды разных преподавателей на успехи и поведение школьников различны, иногда и противоположны. Для ребёнка это означает первое столкновение с противоречиями в отношениях, ведь и в будущем на его пути будут встречаться люди, воспринимающие его по-разному. Важной задачей для ребёнка в этой ситуации является сохранение самоуважения, в чем ему обязан помочь классный руководитель.

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 [цит. по 5].

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 [7].

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 [7].

Таким образом, самооценка – это значимый компонент самосознания, имеющий разносторонние характеристики и сложную самостоятельную структуру в личности младшего подростка. Одним из критериев обоснованности самооценки выступает её



адекватность оценкам подростка сверстниками и значимыми взрослыми. Чем выше обоснованность самооценки, тем лучше сформировано индивидуальное сознание, способность к межличностному общению, пониманию собственных переживаний, их причин и результатов своего поведения.

Ссылки на источники

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для вузов. – Аспект Пресс, 2008. – 363 с.
2. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/61463/>
3. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смыслоразнообразные ориентации: формирование и развитие. – Челябинск, 2012. – 229 с.
4. Долгова В.И., Цветкова Н.В. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. № 7. С. 89-98.
5. Казакина М.Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия ее формирования. – Л.: Изд-во ЛГПИ им. А.И. Герцена, 2001. – 65 с.
6. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знание, 1996. – 64 с.
7. Носенко Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка // Психологический журнал. – 2008. т. 19 – №1- С. 41.
8. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. – 656 с. <http://bookza.ru/search.php>
9. Формирование психологической безопасности общения в подростковом и юношеском возрастах // материалы Всероссийской студенческой олимпиады по направлению «Педагогика и психология», (28-29 марта 2008 г.) / Федеральное агентство по образованию РФ, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Челябинский гос. пед. ун-т»; [сост.: Долгова В.И., Долгов П.Т., Крыжановская Н.В.]. – Челябинск, 2008.
10. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Д.Б. Эльконин под ред. Ю.П. Фролова // Психология подростка. – Хрестоматия. – Российское педагогическое агентство. – М.: 2009. – С. 286-312. <http://bookza.ru/search.php>

Valeria Shayakhmetova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology Department, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk
valesha3004@mail.ru

Galina Minh,

graduate student in the Psychology Department, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk
gaminh@yandex.ru



The level of self-esteem of teenagers during the period of adaptation in the transition from primary school level to secondary

Abstract. The article is devoted to study the problem of self-esteem of teenagers during the period of adaptation during the transition to secondary level. By the beginning of Junior adolescence is another social situation that you shall be expressed in the enhancement of mental, emotional and physical stress, in the alternation of leading activities, presentation of new requirements to the personality and, above all, to its socio-psychological level. And this, in turn, can lead to decreased self-esteem.

Key words: adolescent, self-esteem, acceptance, identity, development, Generation.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;
Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук