

содержание копинг-поведения и изложены в специальной литературе подходы к пониманию структуры признаков копинг-поведения, автором делается попытка определить общую структуру атрибутивных черт соответствующего поведения.

**Ключевые слова:** жизненный кризис, копинг-поведение, копинг-стратегии, психологическая защита, стрессовая ситуация.

---

УДК 159.9

**Расиф Рафаэль Оглу Музafferov,**

психолог отдела кадров

Академии полиции МВД Азербайджанской Республики

## ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА

Самооценка имеет большое значение в жизни подростка. Подросток уделяет большое внимание своим личным качествам и действиям. И для него очень важно то, как он выглядит в глазах других. Самооценка подростка также во многом зависит от отношения других людей к нему. Большая роль друзей, семьи и преподавателей в формировании его самооценки.

**Ключевые слова:** самооценка, подростки, личность, уровень самооценки.

Подростковый возраст характеризуется в первую очередь формированием самооценки. Самооценка обнаруживается не только в том, как ребенок оценивает себя, но и в том, как он относится к достижениям других. Обычно дети с заниженной самооценкой не обязательно расхваливают все, что делают другие. Дети же с повышенной самооценкой, склонны переоценивать достижения товарищей. Подростки, которые не критичны к себе, часто критичны к другим.

Анализируя структуру самооценки можно сказать, что в ней отражается не только то, каким ребенок видит себя в настоящий момент, но и то, на что он надеется, на что претендует, как планирует свое будущее [1; 2; 5].

В одних случаях подросток переоценивает свои возможности и силы, т.е. претендует на большее, чем может. В других же – его самооценка оказывается слишком низкой, и он способен на несравненно большее, чем сам предпочитает.

Человек, переоценивающий себя, может стать высокомерным, заносчивым, нетерпимым к критике, но также и неполноценным, в том смысле, что окажется вечно раздиаемым вечными конфликтами,

которые ведут зачастую к утрате веры в свои силы, нарушению нормальной деятельности и даже к психическим расстройствам [4].

Удивленные смущенные и неуверенные в себе подростки постоянно сравнивают себя с другими и постоянно пересматривают свой Я-образ. Самооценка, самоанализ подростка крайне затруднены еще и тем, что у него не выработаны внутренние критерии оценивания, поэтому первостепенное значение для него имеет мнение окружающих. Положительная самооценка подростка, принятие сверстниками и популярность в их среде во многом зависят от его физической привлекательности, как правило, вызывают у окружающих положительное отношение к себе, их считают чуткими, доброжелательными умными, преуспевающими. Такое дифференцированное отношение является одной из причин того, что привлекательные подростки обычно имеют более высокую самооценку и здоровые личностные качества, лучше адаптируются в обществе и владеют более широким кругом навыков межличностных отношений.

Почти все юноши и девушки хотели бы иметь среднее телосложение. Высокие и костлявые подростки так же недовольны собой, как и их низкорослые и толстые сверстники [5].

Но влияние телосложения на личность не однозначно. Многое зависит от установки. Одни, осознав свою физическую слабость, пассивно смиряются с ней или начинают испытывать гнетущее чувство неполноценности. Другие компенсируют недостаток в иной сфере (например, в учебе). Третьи пытаются исправить свой физический недостаток (например, усиленными занятиями спортом). Выбор этих вариантов во многом зависит от позиции взрослых, родителей и учителей.

Подростки тяжело переживают социальную отверженность. Поэтому в это время подростки сосредотачивают свое внимание на том, как они выглядят, и на свойствах личности, которые делают их популярными.

Подростковый возраст отличается желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить высокую оценку с их стороны. Стремление к самообразованию – характерная особенность подросткового возраста.

Избыточный вес оказывает отрицательное влияние на социальные отношения подростка, его самооценку, формирование личной идентичности и эмоциональную адаптацию. Полные подростки часто подвергаются насмешкам, из-за чего и без того низкая самооценка страдает еще больше. Обладание тренированным телом, которое соответствует культурным идеалам стройности и красоты, может привести к улучшению самооценки.

Подростки могут стесняться возрастных угрей, и это часто приводит к застенчивости и замкнутости.

Существенное значение для подростка имеют сроки его физического созревания. Рано созревающие мальчики пользуются рядом преимуществ в спорте и социальных отношениях. Поздно созревающие – страдают от чувства неполноценности. Обычно они менее привлекательны и непопулярны среди сверстников: они более беспокойны, восстают против взрослых и постоянно испытывают чувство собственной неадекватности, отверженности и зависимости. Часто они становятся застенчивы: из-за социальной отверженности некоторые замыкаются в себе.

У девочек же раннее созревание связано с отрицательным телесным образом Я и глобально негативной самооценкой. Они выше ростом, развиты сексуально и поэтому склонны к смущению и застенчивости, поскольку отличаются от других.

Чаще движущей силой подростковой сексуальности является эмоциональные потребности, включающие в себя желание подтвердить свою мужественность или женственность, повысить самооценку.

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в школе и нравственному развитию.

Ее недостаток может иметь прямо противоположный эффект: низкая самооценка, плохая учеба в школе, импульсивные поступки, слабая социальная адаптация, неустойчивое, антиобщественное поведение.

Мотивы воспитанников интерната значительно более однообразны и бедны, чем у обычных детей. Таким образом, такие подростки имеют низкую самооценку.

В этом возрасте основой взаимоотношений становится близость самораскрытия. Отношения со сверстниками существенно влияют на представления подростка о себе и на его самооценку.

Плохая социальная адаптация, которая связана с низкой самооценкой, может проявляться по – разному. Подростки с низкой самооценкой имеют тенденцию к полной незаметности в обществе.

Их не «видят» и не выбирают в лидеры, они редко участвуют в школьной, клубной или общественной деятельности. Такие подростки не умеют постоять за себя и не высказывают своего мнения по волнующим их вопросам. У них обычно развивается чувство изоляции и одиночества.

Неудовлетворенность в общении может стать причиной формирования целого ряда негативных тенденций в поведении подростков, вплоть до развития делинквентного поведения.

Если подросток глубоко презирает самого себя, он будет презирать и ненавидеть других, но если он испытывает по отношению к себе уважение и доверие, то будет так же доверять другим людям и уважать их.

Так же связь существует между самооценкой и достижениями в учебе. Хорошие ученики часто испытывают чувство удовлетворенности собой и несколько лучше относятся к самим себе. Ученики же с негативной установкой по отношению к себе ограничивают свои достижения. Они считают, что «не смогут это сделать» или «недостаточно способны».

Легкая ирония и насмешка в отношении его фигуры, позы или походки вызывают часто бурную реакцию, ибо подростка угнетает мысль, что он смешон и нелеп в глазах окружающих.

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Подростки эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя они сами очень ранимы.

При описании поведения подростков часто используют термин самоутверждения. Дерзость, хулиганство, противоправные действия служат в среде изолированных, педагогически запущенных детей способом самоутверждения. Но, воспитывая скромность, борясь с проявлениями эгоизма, нельзя впадать и в другую крайность, подавлять у ребенка желание проявить, утвердить себя, свою личность, со всеми способностями, заданиями, творческими концепциями.

Пониженное самоуважение связано у подростков практически со всеми видами девиантного поведения – нечестностью, принадлежностью к преступным группам, совершением правонарушений, употреблением наркотиков, пьянством, агрессивным поведением, суициdalным поведением и различными психическими нарушениями [4].

Психологи считают, что существует четыре главные гипотезы:

1. Девиантное поведение способствует снижению самоуважения, потому что вовлеченный в него индивид невольно усваивает и разделяет отрицательное отношение общества к своим поступкам, а тем самым и к себе.

2. Низкое самоуважение способствует росту антинормативного поведения: участвуя в антисоциальных группах и их действиях, подросток пытается тем самым повысить свой психологический статус ц сверстников, найти такие способы самоутверждения, которых у него не было в семье и школе.

3. При некоторых условиях, особенно при низком начальном самоуважении, девиантное поведение способствует повышению самоуважения.

4. Кроме делинквентности важное влияние на самоуважение оказывают другие формы поведения, значимость которых с возрастом меняется.

Неуверенность в себе, замкнутость, постоянно неудовлетворение собой – вот черты, которые могут закрепляться в человеке заженной самооценкой и постепенно превращаться в его постоянные психические качества, которые в совокупности способствуют возникновению «комплекса неполноценности» [5].

#### **Список библиографических ссылок**

1. Байрамов А. С., Ализаде А. А. Психология. Баку : Чинар-Чап, 2006. 622 с.
2. Божович Е. Д. Психологические особенности развития личности подростка. М. : Знание, 1979. 40 с.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками : учеб. пособие. М. : Академия, 2003. 256 с.
4. Липкина А. И. Самооценка школьника. М. : Знание, 1976. 64 с.
5. Формирование личности подростка // Медпортал.com : сайт. URL: [https://med-books.info/vozrastnaya-psihologiya\\_783/formirovanie-lichnosti-podrostka-42042.html](https://med-books.info/vozrastnaya-psihologiya_783/formirovanie-lichnosti-podrostka-42042.html) (дата обращения: 21.03.2019).

Получено 29.03.2019

*Самооцінка має велике значення в житті підлітка. Підліток приділяє велику увагу своїм особистим якостям і діям. І для нього дуже важливим є те, як він виглядає в очах інших. Самооцінка підлітка також багато в чому залежить від ставлення інших людей до нього. Велика роль друзів, сім'ї і викладачів у формуванні його самооцінки.*

**Ключові слова:** самооцінка, підлітки, особистість, рівень самооцінки.