

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И ПЕРЕЖИВАНИЙ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ	6
1.1 Исследования одиночества в современной психологии	6
1.2 Проявление одиночества в подростковом возрасте	8
1.3 Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте	10
Выводы по главе	17
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И ПЕРЕЖИВАНИЙ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	19
2.1 Организация и методы исследования	19
2.2 Результаты исследования самооценки подростков	20
2.3 Результаты исследования переживания одиночества у подростков	22
2.4 Особенности взаимосвязи самооценки и переживаний одиночества в подростковом периоде	24
Выводы по главе	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	27
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	33

ВВЕДЕНИЕ

Одиночество стало одной из наиболее актуальных проблем современного общества. В психологии одиночество рассматривают как переживание состояния отчужденности человека от общества, несоответствия его требованиям, сопровождающееся стрессовым состоянием для психики. По словам Э. Фромма, это состояние можно рассматривать как универсальное, устойчивое переживание, априори присущее свободной личности на всех этапах ее развития [35]. По мнению других исследователей, состояние одиночества – это временно возникающее ощущение собственной автономности, и поэтому его не стоит расценивать как феномен, имеющий универсальный характер.

Подростковый возраст охватывает период от 12 лет до 17 лет и в себя включает два периода: младший подростковый возраст (12-14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность) (15-17 лет). Данный возраст является переходный этап между детством и взрослостью. В работе для простоты понимания мы примем периодизацию Д.Б. Эльконина.

Подростковый возраст, признанный всеми исследователями периодом становления самосознания, непременно сталкивается и с феноменом одиночества. Возникновение самосознания – результат осознания подростком заметных изменений в своем внешнем облике и, как следствие, возникновение острого интереса к самому себе. Резкая дисгармония физического и психологического облика проецируется на окружающий мир, который начинается казаться конфликтным и напряженным. Подросток легко идеализирует окружающих людей и так же легко в них разочаровывается, ему свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания. Подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, ее уникальность и неповторимость, сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении,

индивидуализации, развитии его личности. Уединение помогает ему проигрывать различные роли, которые недоступны в реальной жизни.

И. С. Кон, исследуя особенности переживания одиночества в подростковом возрасте, указывает, что рождение внутренней жизни является причиной возникновения у подростков ощущения себя одинокими [17]. В отличие от детей, которые трактуют одиночество лишь как физическое состояние (когда никого рядом нет), подростки наполняют понятие одиночества психологическим содержанием. Такому содержанию они могут приписывать или отрицательный, или положительный смысл. Парадоксальность переживания подростками одиночества выражается в том, что, помимо желания побыть со своими мыслями наедине, подросток также тянется к общению, которое выступает ведущим видом деятельности в подростковом возрасте.

Именно в общении со сверстниками мальчики и девочки учатся рефлексировать, осознавать и познавать себя и, можно предположить, что одиночество отражается на таком психическом образовании, как самооценка, то есть оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Известно, что самооценка личности влияет на взаимоотношения человека с другими людьми, его требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Проблема изучения переживаний одиночества подростков и его взаимосвязи с самооценкой является достаточно актуальной в последнее время. Во многом это связано с тем, что подростковый возраст является серьезным и тяжелым периодом в жизни каждого человека, именно в это время человек может столкнуться с чувством одиночества.

Анализ многочисленной психолого-педагогической литературы показывает, что вопросам взаимосвязи одиночества и самооценки в подростковом возрасте посвящено достаточное количество исследований. Различные аспекты данного процесса затрагиваются в работах

В.И. Кошкарлова, В.Н. Бородиной, Л.А. Кадетова [22], Э.А. Захаровой [13], Б. Чифтчи [37] и др.

Большинство исследователей одиночества связывают его с резко негативными эмоциональными переживаниями, разрушительным образом влияющими на личность [21, с. 15]. Достаточно часто именно неадекватность самооценки рассматривается как причина одиночества [1].

Объектом исследования в данной работе выступает переживание одиночества.

Предмет исследования – взаимосвязь самооценки и переживания одиночества в подростковом возрасте.

Цель – раскрыть особенности взаимосвязи самооценки и переживания одиночества в подростковом возрасте.

Достижение цели предполагает разрешение следующих **задач**:

1. Определить понятие одиночества в современной психологии.
2. Рассмотреть особенности самооценки в подростковом возрасте.
3. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи уровня самооценки и переживаний чувства одиночества в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: высокий уровень показателей самооценки у подростков взаимосвязан с позитивным переживанием одиночества.

Методология и методики исследования. В качестве методологической основы данного исследования был определен подход к проблеме одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Для анализа особенностей самооценки в подростковом возрасте нами были выбраны работы Р. Бернса, И.С.Кона, Л.И.Божович.

В работе применяются теоретические (анализ научной литературы по теме исследования) и эмпирические методы исследования (диагностика с использованием методик по изучению самооценки (методика «Самооценка личности» О. И. Моткова), переживания одиночества («Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3)).

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью следующих методов: методы первичной описательной статистики, U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок и коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Статистическая обработка производилась с помощью пакета Анализ данных в программе Microsoft Excel for Windows и SPSS-22.

Описание выборки и база исследования. В представленном исследовании принимали участие ученики восьмых классов в количестве 53 челрвек (27 мальчиков и 26 девочек). Исследование проводилось на базе СОШ № 9 г. Минска.

Структура и объем курсовой работы. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (в количестве 40 источников). Основной текст работы представлен на 30 страницах, общий объем работы 38 страниц. Работа иллюстрирована 2 рисунками и 2 таблицами.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ

1.1 Исследования одиночества в современной психологии

Одиночество как психическое состояние, имеющее ярко выраженную негативную окраску, известно человечеству, по крайней мере, с античных времен. При достаточно частом указании на одиночество как на психологическое явление остается актуальным изучение ее отдельных его проявлений и взаимосвязей с личностными особенностями и характеристиками.

Впервые особое внимание на одиночество среди психологов обратил Э. Фромм. Он считал, что сама натура человека не может быть согласна с одиночеством и изоляцией. Э. Фромм подробно рассматривал ситуации, приводящие к возникновению ужаса перед одиночеством, становившегося порой сильнее смерти и видел в этом причину развития многих психических расстройств, также предполагая вероятность развития соматических расстройств. Личности свойственен ряд социальных потребностей, коренящихся в значимости общения: в связях с людьми, в самоутверждении и привязанности, формирующие резко отрицательное отношение к одиночеству. Рассматривая, как человечество в ходе своего развития решало проблему одиночества, Э. Фромм пишет, что ни творческая деятельность, ни оргиастические состояния, ни следования обычаям или верованиям группы не были достаточными для этого преодоления – они были лишь «частичными ответами». «Полный ответ» – достижение единения с другим человеком в любви [35, с. 154-157].

Одиночество не следует путать с уединением. Множество людей ежедневно ощущают эту потребность побыть одному. Среди позитивных аспектов уединенности приводится возможность рефлексии, общения с

самим собой и богом или иначе высшей точкой трансценденции. А. Маслоу заявлял, что без него невозможна самоактуализация. Это состояние одиночества можно назвать управляемым, основанным на осознании собственной индивидуальности, автономности, самости [25, с. 196-197].

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем как о чувстве, процессе, отношении, жизненной позиции, состоянии.

Собственно одиночество есть негативное, тяжелое переживание. «Оно является естественным активатором страха. Зачастую, оставаясь одиночестве, человек, ощущает угрозу своей безопасности, но стоит ему оказаться среди людей как страх отступает». Соответственно, чем чаще человек ощущает свое одиночество, тем чаще возникает и эмоция страха, что выражается в постоянно повышенном уровне тревожности, что сказывается, прежде всего, на сердечнососудистой системе. Кроме страха и тревоги одиночество как сложный аффективно-когнитивный комплекс часто включает в себя эмоцию печали [15, с. 298]. Одиночеству часто сопутствуют депрессивные и тревожные расстройства, спровоцированные переживанием эмоций печали и страха.

Одиночество как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми.

Одиночество как процесс – это постепенное утрачивание способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса формирования и переживания одиночества происходит утрата личностью статуса значимого субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение – это невозможность принятия мира как самоцели и формирования собственной самооценности. При этом индивид,

анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство [24, с. 329].

Кроме того, одиночество обычно сопутствует синдрому избегания или дистанцирования, которые широко распространены в современном обществе. Они могут реализоваться как в непосредственной изоляции от общества, при этом всегда существует внутренний конфликт между желанием установить близкие отношения и мысленным предвосхищением неудачи подобных попыток, и наличие социальных фобий разного рода, так и амбивалентно, когда имеется множество поверхностных контактов при отсутствии по настоящему близких отношений или создается впечатление, что индивид в начале отношений искренне вовлечен в контакт, но далее он неожиданно отстраняется, обесценивая значимость контакта. И те, и другие обычно осознают свое одиночество, но часто оказываются не в силах изменить ситуацию на протяжении многих лет. Кроме того, одиночество является одним из определяющих факторов формирования и реализации аддиктивного поведения. Оно в свою очередь, неся в себе черты аутоагрессии, дополнительно усугубляет состояние человека и способствует развитию различных психо-соматозов [19, с. 43-51].

Одиночество как жизненная позиция – это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было. Человек отчужден не только от других, себе подобных, но и от мира в целом – его ценностей, идеалов, норм.

Состояние одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром, между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

В данной работе мы, вслед за Е.Н. Осиним и Д.А. Леонтьевым, придерживаемся определения одиночества как переживания собственной невовлеченности в связи с другими людьми. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции (сочетание этих двух факторов

задает состояние, которое традиционно обозначается словом «одиночество»), так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними (отчуждение). В обоих случаях одиночество может быть либо добровольным, выбранным, принятым (уединение), либо вынужденным; в последнем случае оно может служить источником серьезных психологических проблем и нарушений [31]. Субъективные переживания, связанные с феноменом одиночества, довольно разнообразны: время, проведенное в одиночестве, может быть полным отчаяния, но может быть использовано для творчества, медитации и внутреннего диалога, позволяющего по-настоящему пережить ценность отношений с другими людьми. Таким образом, для адекватного понимания феномена одиночества необходимо различать болезненное переживание одиночества как отделенности, изолированности от людей и переживания, связанные с уединением, которые могут быть позитивными или негативными. Принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием.

1.2 Проявление одиночества в подростковом возрасте

Состояние одиночества переживается человеком по-разному на протяжении всей жизни, в разные её периоды. В обыденном сознании одиночество достаточно часто связывается со зрелостью и пожилым возрастом. Однако данная проблема достаточно важна и в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с переходом на новый уровень

самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. Не удивительно, что в последнее десятилетие к проблеме одиночества проявляется повышенный интерес со стороны воспитателей, школьных психологов и социальных работников.

Особенности одиночества у подростков рассматривались в зарубежной литературе Г. Салливан, В. Серма, в русскоязычной – О. Б. Долгиновой, А. И. Захаровым, С. Г. Корчагиной и В.Г. Казанской и другими.

Г. Салливан считал, что одиночество «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство». По мнению Г. Салливана, одиночество связано с недостатком, или утратой, или боязнью утраты таких аспектов взаимоотношений, которые складываются, формируются на определенных этапах его личностного развития. Он отмечает, что одиночество проявляется, начиная с подросткового возраста.

В. Серма исследовал одиночество как проявление глубокого личностного кризиса. Он подчеркивает, что причиной роста количества самоубийств среди подростков и молодых людей является «сильное и почти непередаваемое чувство одиночества».

Одиночество в подростковом возрасте имеет различные аспекты, различно проявляющиеся во времени (часто появляющаяся скука, отчуждение, неприкаянность), в содержании (низкий психологический статус) и сферах личности (коммуникативная, духовная и др.). Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

В определении проблемы одиночества выделяется несколько подходов. Первый из них – это отрицание самого факта наличия подросткового одиночества, но с этой точкой зрения согласиться довольно сложно. Следующий взгляд признает одиночество как нечто поверхностное, несерьезное. Но именно третья точка зрения, принадлежащая И.С. Кон,

связывает возникновение одиночества с возникновением самосознания, или «Я-концепцией». Я-концепция – это относительно устойчивая, более или менее осознанная система представлений индивида о себе. Именно она и является центральным новообразованием подросткового возраста. И. С. Кон пишет о том, что «Я» подростка еще расплывчато, нередко переживается как беспокойство, внутри ребенка борются два человека: «внешний» и «внутренний». Из-за этого часто возникает чувство одиночества [18, с. 119].

Э.А. Захарова выделяет следующие факторы появления одиночества у подростков:

- а) неполноценное общение со сверстниками, низкий уровень развития коммуникативных умений;
- б) непринятие подростка окружающими;
- в) неумение оценить себя и свой внутренний мир;
- г) слишком завышенные требования к другим людям;
- д) нереалистичные представления о взаимоотношениях между людьми [13].

Исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием подростка оторванности от общества сверстников, семьи. Значимыми социальными потребностями в данном возрасте являются потребности в установлении значимых межличностных отношений, в накоплении собственного социального опыта, в расширении дружеских контактов, в знакомстве с различными людьми, потребности в причастности и признании, желание быть принятым различными социальными группами. Подросток становится одиноким тогда, когда сталкивается с невозможность в удовлетворении актуальных социальных потребностей, он осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него. Он выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в ходе общения с другими людьми.

Отметим, что ведущий вид деятельности подростков – это общение. Именно в нем мальчики и девочки учатся рефлексировать, осознавать и познавать себя, можно предположить, что отражается одиночество на таком психическом образовании, как самооценка.

Признавая существование и психологическую содержательность подросткового одиночества, следует отметить, что какими бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это своё состояние и как он его использует. Продуктивное использование этого состояния снимает трагическую окраску. Человек может найти в одиночестве возможность совершенствования, самовоспитания у него тех или иных умений, интересов, активно заниматься спортом, то есть путь к себе, либо возможность развития в себе альтруизма, сочувствия, сопереживания, милосердия, сострадания, то есть путь к людям.

1.3 Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте

Традиционно в психологии основателем разработки проблемы самооценки человека считается У. Джеймс. В его понимании она является эмоциональным образованием, в котором отражается удовлетворенность субъекта собой или же, наоборот, неудовлетворенность собой [11].

В более поздних работах самооценка, как правило, рассматривалась в контексте изучения самосознания [13, 16, 30] как один из аспектов последнего наряду с такими понятиями, как "Я-концепция" [5], "самоотношение" [34], "самоприятие", "чувство собственной ценности" [40], "самоуважение", "самоэффективность" [2].

Как справедливо замечает Л.В.Бороздина, поначалу серьезных затруднений в определении самооценки нет [6]. Под этим термином обычно подразумевается оценка себя человеком по отдельному свойству или

собственных возможностей в целом; сложности возникают при попытке сопоставить понятие самооценки с выше приведенными концептами хочется констатировать, прежде всего, терминологическую путаницу, а кроме того, отсутствие единого определения как в отечественной, так и в зарубежной литературе.

Л.В. Бороздина считает, что самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определенной системы ценностей [6, с.99].

В большом психологическом словаре самооценка рассматривается как важнейшая личностная инстанция, позволяющая контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев и строить свое поведение в соответствии с социальными нормами. Она проявляется с раннего возраста и преобразуется до конца жизни, имея исключительные особенности в каждом возрастном периоде [26].

В каждом возрастном периоде самооценка человека претерпевает различные преобразования, в зависимости от внутренних и внешних факторов, которые на нее влияют. Качественные изменения самооценки можно наблюдать и в подростковом возрасте, в периоде, который начинается с перестройки организма ребенка – полового созревания. Границы этого периода достаточно неопределенны: одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом [7].

Существует множество фундаментальных исследований, гипотез и теорий подросткового возраста. Так, С. Холл считал, что подростковая стадия в развитии личности соответствует эпохе романтизма в истории человечества, он описывает его содержание как кризис самосознания, преодолев который человек приобретает чувство индивидуальности. Как С.

Холла, так и З. Фрейда в подходе к отрочеству принято считать сторонниками биологического универсализма: кризис подросткового возраста они считали явлением неизбежным и универсальным из-за его биологической предопределенности, связанной с половым созреванием [2].

В противовес биологическому универсализму в 20-30-е гг. XX в. стало набирать силу социогенетическое направление, толковавшее природу возраста со стороны социальных условий, обучения, воспитания. Это направление было подкреплено исследованиями М. Мид. Она обнаружила существование гармоничного, бесконфликтного перехода от детства к взрослости и подробно описала условия жизни, особенности воспитания, обряды инициации и отношения детей с окружающими [27].

А.В. Коротун поставил отрочество в контекст социальной психологии: подросток оказывается между социальными группами детей и взрослых, что порождает особую подростковую субкультуру [20].

Л. С. Выготский, в свою очередь, центральным и специфическим новообразованием отрочества считал чувство взрослости. Своеобразие заключается и в том, что подросток отвергает свою принадлежность к детям, но полноценной взрослости еще нет, хотя появляется потребность в признании ее окружающими. Специфическая социальная активность подростка состоит в большой восприимчивости к усвоению норм, ценностей и образцов поведения взрослых, что определяет новые сферы его интересов. Также Л. С. Выготский указал еще на два новообразования подросткового возраста – развитие рефлексии и на ее основе развитие самосознания [8].

Обобщенно можно выделить следующие зоны и основные задачи развития подростков:

1. Пубертатное развитие (от 9-11 до 18 лет).
2. Когнитивное развитие (от 11-12 до 16 лет).
3. Преобразования социализации (от 12-13 до 18-19 лет).

Отрочество также характеризуется важными изменениями в социальных

связях, так как преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса.

4. Становление идентичности (от 13-14 до 20-21 года). В течение всего подросткового возраста постепенно формируется новая субъективная реальность, преобразующая представления индивида о себе и другом. Становление психосоциальной идентичности, лежащее в основе феномена подросткового самосознания, включает три основные задачи развития: осознание временной протяженности собственного «Я» включающей прошлое и определяющей проекцию себя в будущее; осознание себя как отличного от интериоризированных родительских образов; осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности [39].

Важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. В подростковом возрасте активно вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения человека.

На основании имеющихся в литературе данных можно выделить несколько параметров для сравнения самооценки: основные источники или факторы формирования самооценки, ее содержание, уровень развития и соотношение компонентов, преобладающие виды, устойчивость и самостоятельность.

На формирование самооценки подростков влияет множество факторов. По мнению Л.И. Божович одной из детерминант самооценки может стать

социально-психологическое положение подростка в системе межличностных отношений. 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 четырех источников социальной поддержки: родители, учителя, одноклассники, близкие друзья – наиболее полно на самооценку подростка влияют родительская поддержка и отношение одноклассников [2].

Самооценка тесно связана и с социальным статусом подростка в группе. Чем критичнее к себе подросток и чем выше его самооценка, тем выше его социальный статус в группе, и наоборот. Важно, чтобы самооценка нашла опору в социуме, а иначе это может привести к асоциальному поведению и негативным последствиям. Установлено, что у детей, негативно воспринимаемых сверстниками, складывается более низкая самооценка.

Если же рассматривать влияние всех субъектов взаимодействия подростка, то можно проследить 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 [12].

Условиями формирования низкой самооценки являются: требования родителей от детей, незаинтересованность родителей в благополучии и развитии ребенка, повторный брак родителей, их конфликты и низкая неудовлетворенность матерью взаимоотношениями в семье. К условиям формирования средней самооценки относятся: снисходительная и покровительственная позиция родителей к детям, низкий уровень родительских притязаний, тревога по поводу самостоятельных действий детей и ограничение приобретения личного опыта ребенка вне дома. И соответственно, в условия формирования высокой самооценки можно

включить высокую удовлетворенность матерью взаимоотношениями в семье, ясность установленных полномочий в принятии решений, авторитет и ответственность одного из родителей и коллективное обсуждение в принятии решений, атмосфера взаимоуважения и позитивного отношения членов семьи и восприятие ребенком родителей как успешных людей [4, 38].

Другой фактор – общение учителя с учащимися – влияет на формирование самооценки аналогичным образом. Дружелюбное, открытое, теплое общение с ребенком поддерживает в нем высокий уровень самооценки, а грубость, недоброжелательность и унижение достоинств ребенка приводят к ее постепенному снижению.

Впоследствии в подростковом возрасте с возрастанием активности ребенка происходит осознание своих действий и личностных качеств, дети учатся отличать свои реальные, действительные достижения от того, чего могли бы добиться при определенных обстоятельствах. Именно таким образом формируется следующий компонент самооценки – оценка своих достижений, которая предполагает оценку результатов своей деятельности независимо от мнения других людей.

В своих исследованиях М.В. Ермолаева уточняет, что неудачи в предшествующей деятельности определяют несостоятельность в последующей деятельности, а успех – к ожиданию успеха и в дальнейшем. Если в учебной деятельности первое преобладает над вторым и подкрепляется негативными оценками учителя и других учащихся, то у ребенка развивается неуверенность в себе и чувство неполноценности, которые являются признаками заниженной самооценки [12].

По мнению Т.В. Галкиной, важную роль в развитии самооценки играет сопоставление образа реального «Я» с образом идеального «Я», т.е. с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Во-вторых, самооценка связана с интериоризацией социальных реакций на данного человека, иначе с оценкой себя человеком, так, как, по его мнению, его оценивают другие. И

наконец, третий источник самооценки заключается в том, что человек оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности, т.е. испытывает ли он удовлетворение от выполнения выбранной им деятельности [9].

В начале периода полового созревания большинство подростков начинают проводить тщательную оценку самих себя, сравнивая свои внешние данные, способности, умения с аналогичными качествами своих сверстников. Эта критическая самооценка обычно сопровождается периодом застенчивости, когда подросток очень уязвим и легко смущается. Подростков волнует, как примирить собственное «Я» с идеальным «Я». По мнению К. Роджерса, если «Я» в собственном восприятии и идеальное «Я» начинают сливаться, то подросток может принять себя, а если нет, то это приводит к психологическим проблемам. Также усиливается склонность к самонаблюдению, появляется эгоцентризм, снижается общее самоуважение, изменяется самооценка некоторых качеств [2].

На первой стадии подросткового периода, в 12-13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, особенно сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ себя относится к идеальному «Я». На второй стадии этого возраста, в 14-15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности.

По мнению Б.С. Волкова, наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что

именно в этот период наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей «Я»-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. При оценке себя они способны охватить все стороны собственной личности – их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются также и их суждения относительно своих недостатков [7].

В исследованиях других ученых также уточняется, 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.

В целом для подросткового возраста характерны негативные оценки себя, но уже к 13 годам наблюдается положительная динамика в самовосприятии. Постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте отмечают многие исследователи. Р. Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им важными, и это указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [5].

Исходя из вышеописанных явлений, преобладающего вида самооценки в подростковом возрасте нет, она сильно дифференцирована в зависимости от условий ее формирования, т.е. самооценка подростка может быть завышенной, адекватной и заниженной. В идеале самооценка подростка проходит через несколько стадий, от полного неведения по отношению к себе и своим способностям и до формирования адекватной самооценки – объективного отношения к своим качествам, способностям и возможностям. На практике же самооценка подростка в большинстве случаев занижена.

Также можно наблюдать и половые различия в развитии самооценки подростка: 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 [28].

И если в младшем школьном возрасте самооценка отличается неустойчивостью, то у подростков она носит относительно устойчивый характер, который определяет формирование тех или иных качеств личности. Неадекватность самооценки можно рассматривать как причину одиночества.

Например, адекватный уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, самоуверенности, нескритичности. 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. «При адекватной самооценке, формирующейся в семьях, уважающих и признающих личность ребенка, одиночество правильнее было бы рассматривать как «уединение», положительный опыт, который ведет к оптимальному развитию личности, попытке «разобраться в самом себе» [10, с. 127].

Неадекватная самооценка, к которой относятся, в том числе, и заниженная и завышенная, ведет к диффузии самосознания и, как следствие, к негативному переживанию одиночества.

Завышенная самооценка порождает конфликт между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Подростки с тенденцией к

сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Как следствие – не складываются межличностные отношения, особенно страдают отношения со сверстниками. Дети зачастую избегают чересчур эгоистичного, подчас агрессивного подростка, что приводит к острому чувству одиночества» [29, с. 174].

При заниженной же самооценке подросток крайне неуверен в себе, застенчив, подвержены депрессивным тенденциям, пассивен и, как следствие, непопулярен среди сверстников. Из этого следует, что низкая самооценка является фактором развития острого чувства одиночества.

Выводы по главе

1. Под одиночеством мы понимаем психическое состояние человека, отражающее переживание им своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

2. В подростковом возрасте одиночество связано с переживанием подростка оторванности от общества сверстников, семьи. Значимыми социальными потребностями в данном возрасте являются потребности в установлении значимых межличностных отношений, в накоплении собственного социального опыта, в расширении дружеских контактов, в знакомстве с различными людьми, потребности в причастности и признании, желание быть принятым различными социальными группами. Подросток становится одиноким тогда, когда сталкивается с невозможностью в удовлетворении актуальных социальных потребностей, он осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для

него. Он выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в ходе общения с другими людьми.

3. Мы придерживались позиции И.С.Кона о том, что в подростковом возрасте чувство одиночества – это явление, являющееся следствием рождения внутренней жизни, формирования самосознания и самооценки. Самооценка понимается нами как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Для формирования самооценки подростка потенциальными ресурсами являются внутренняя позиция, взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, специфика организации учебной деятельности в школе и педагогическая оценка, а также стиль воспитания и ценности семьи. Она приобретает большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности; содержательный аспект самооценки углубляется и переориентируется с учебной деятельности на взаимоотношения с товарищами и на свои физические качества. Именно самооценка оказывает непосредственное влияние на статус подростка в коллективе и процесс его общения и взаимодействия с другими людьми. Неадекватность самооценки можно рассматривать как причину одиночества.