

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ И САМОКОНТРОЛЯ ПОДРОСТКОВ

Ю. В. Чепурко, В. А. Васенков

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Период подросткового возраста может быть определен как решающий поворотный момент для развития самооценки. В подростковом возрасте для личности является очень шаткой социальной позицией среди сверстников, меняются детско-родительские отношения, подростку приходится проходить через кризис самоопределения.

Самооценка способствует развитию чувства собственного достоинства, позволяет воспринимать себя как позитивную личность, которую стоит ценить и любить. Концепция самооценки – это непрерывный процесс, который влияет на благополучие личности в течение всей жизни. Поэтому формирование адекватной самооценки важно для человека, чтобы действовать в соответствии с его целью и установками, развивать системы ценностей, быть успешными, иметь возможность правильно планировать свое будущее.

Проблема самооценки изучается многими психологами и является одним из ключевых вопросов в развитии личности. Анализ психолого-педагогической литературы позволил отметить различные подходы к изучению данного понятия.

К. Мрук утверждал, что самооценку необходимо изучать во взаимосвязи с ценностями и идеалами индивида для полноты понимания феномена [4]. Значительные изменения, в таком случае, возможны при изменении ценностных ориентаций личности. Мрук ввел такое понятие, как «темы самооценивания».

Самоконтроль – это феномен, связанный с Я-концепцией, отношением к себе и поведением. Самоконтроль выражается в межличностных отношениях. Возможность самоуправления требует наличия разных навыков в различных сферах жизни. Способность показывать соответствующее поведение, отношение и в соответствии с ожиданиями, как словесными, так и поведенческими, в соответствующем месте и времени, и способность практиковать такое поведение на любом уровне определяется, как «способность самоконтроля».

Рассматривая самоконтроль в онтогенезе, нужно заметить, что такое образование у личности появляется в младшем школьном возрасте.

В рамках деятельностного подхода считается, что причиной развития навыка самоконтроля является учебная деятельность. Произвольная регуляция поведения находится в зоне ближайшего развития ученика. У ребенка развивается система регуляции внутренних и внешних воздействий. Самоконтроль является частью этой системы. В школьном возрасте самоконтроль уже может проявляться в подчинении своих внутренних страстей и желаний социально востребованным представлениям. Также одним из проявлений самоконтроля является составление и следование внутреннему плану действия. Такой аспект самоконтроля также может обнаруживаться уже в начальной школе.

Т. И. Гавакова считала, что каждый индивид обладает специфическими, индивидуальными особенностями проявления самоконтроля [5]. Она выделила три аспекта, в которых проявляются эти самые индивидуальные особенности. Так, необходимо учитывать типологические особенности высшей нервной деятельности личности. То, как индивид реагирует на те или иные требования, как на внутренние, так и на внешние, в немалой степени зависит от темперамента, скорости реакций и т. д. Во-вторых, важна мотивация, которая толкает человека к деятельности. В случае если мотивация для индивида не является значимой, логично предположить, что он не станет подстраиваться под неудобные для него социальные рамки. В-третьих, у каждого человека имеются субъективные свойства, побуждающие его к самоконтролю.

Говоря о самоконтроле, важно упомянуть информационную структурную составляющую. Этот компонент связан непосредственно с деятельностью и эталоном. Под деятельностью в данном случае подразумевается объект, который подвержен контролю, под эталоном определяются средства контроля.

Вначале своего развития ребёнок учится оценивать других, только потом постепенно учится оценивать себя. В подростковом возрасте дети начинают все больше ориентироваться не на оценку окружающих, а на самооценку. В этот период начинают формироваться самоуважение, чувство собственного достоин-

ства, ребенок начинает стремиться отвечать и своим собственным требованиям, вырабатывается направленность на уровень притязаний.

Возраст, когда самооценку можно считать сформированной, варьируется, так, например, некоторые ученые считают, что самооценка формируется в 13 лет. Некоторые исследователи говорят о 10 годах. Л. С. Выготский считал, что самооценка у ребенка начинает формироваться с 7 лет, как дифференцированное и обобщенное знание о себе.

На формирование самооценки подростка влияют различные факторы: отношения в школе со сверстниками, с учителями, характер взаимодействия с родителями, мера их участия и руководство, а также удовлетворенность совместной деятельностью. Помимо этого можно назвать материальный статус в семье, социальный статус в классе, физические недостатки, стрессовые ситуации [6].

Самооценка играет значимую роль в формировании личности подростка. Подростки, которые обладают адекватной самооценкой, проявляют большую находчивость, они любопытнее, активнее, не боятся ошибок и стараются выбирать задания согласно их возможностям. Такие дети отличаются самостоятельностью и целеустремленностью. Подростки с низким уровнем самооценки стараются выбирать простые, обреченные на успех задачи. Они дети боятся риска, так как всегда ждут только неудачи, переоценивают достижения других.

Подростки с низкой самооценкой испытывают низкий уровень чувства собственного достоинства. Они предрасположены реагировать на жизненные события с чувством неадекватности, отчаяния и беспомощности. Эти самоуничижительные взгляды на свою компетентность и собственное «Я» приводят к подавленному настроению.

И наоборот, подростки с высокой самооценкой могут быть более оптимистичными и воспринимать жизнь, события как управляемые, и поэтому могут быть менее восприимчивыми к подавленному настроению [3].

Самоконтроль представляет собой совокупность процессов, посредством которых происходит следование определенным социальным нормам, образцам поведения, а также соблюдение

ограниченный в поведении, нарушение которых отрицательно сказывается на функционировании системы.

Подростки с высокими показателями самоконтроля демонстрируют социальные компетенции, наиболее связанные с межличностной адекватностью, уравновешенностью и успехом: средние уровни самоконтроля больше всего ассоциировались с межличностными ценностями, зрелостью и ответственностью.

Высокий уровень самоконтроля также может иметь негативные последствия для подростка. В некоторых исследованиях отмечается взаимосвязь тревожности и самоконтроля [2]. Также предполагается, что подростки, обладающие высоким уровнем самоконтроля, могут пожертвовать заботой о других в личных интересах. Подростки с низкой самооценкой, вероятно, будут использовать методы самоконтроля в качестве защиты от неадекватных чувств.

Для самоконтроля являются важными эталоны, которое задает окружение, но подросток может выбрать неверные ориентиры. Теория формирования самооценки говорит нам, что для подростка важно принятие его сверстниками, что требует от него соблюдения требований группы сверстников. Это может привести к отрицанию общественно важных образцов и может помешать сформировать адекватный уровень самоконтроля и выработать делинквентную модель поведения [1].

На основе теоретического анализа литературы по проблеме связи компонентов самооценки с уровнем развития самоконтроля в старшем подростковом возрасте, можно сформулировать следующие выводы:

1. Самооценка формируется еще в раннем школьном возрасте и является эмоционально-оценочной реакцией на свой образ «Я», который в немалой степени формируется под воздействием окружения.

2. Самоконтроль, в свою очередь, является необходимым конструктом, имеющим ведущую роль в социализации личности, исполнении установленных в обществе норм и правил.

3. Подростковый возраст – это основной этап для формирования социального интеллекта личности. Появляется ориентация на интимно-личностную сферу, на отношения в группе

сверстников. В этот период самооценка личности особенно чувствительна к мнению окружающих.

4. Неадекватная самооценка в совокупности с низким уровнем притязания может создать у подростка неправильные установки на поиск легкого вознаграждения, что может лишить достаточной мотивации к формированию умеренного уровня самоконтроля и привести к делинквентному поведению подростка.

По результатам эмпирического исследования также была выявлена взаимосвязь компонентов самооценки с уровнем развития самоконтроля в старшем подростковом возрасте.

В процессе корреляционного анализа была выявлена умеренная положительная связь низкой степени значимости между уровнем развития самоуважения и саморегуляции – r Спирмена = 0,336 при $p \leq 0,5$. Можно также отметить тенденцию к слабой положительной связи между самооценкой и саморегуляцией, мы можем утверждать, что в дальнейшем при увеличении выборки статистическая значимость связи самооценки и саморегуляции будет в пределах $p \leq 0,5$.

Подросток с высокой самооценкой в различных ситуациях чаще проявляет независимость, самоуверенность, конфликтность, своснравность, нетрадиционность, мятежность, бесцеремонность, смелость, авантюристичность и т. д. Данные особенности личности особо остро проявляются именно в подростковом возрасте. Учитывая, что основным новообразованием юношеского возраста является открытие «Я», развитие рефлексии (отражение себя в своем образе «Я»), осознание собственной индивидуальности и ее свойств, появление жизненного плана, установки на сознательные сферы жизни, что направляет «Я» на практическое включение в различные виды жизнедеятельности, можно сделать вывод, что самооценка старшего подростка особенно чувствительна к успехам в практической деятельности, в осуществлении своих целей, а саморегуляция и настойчивость являются особенно важными инструментами в достижении успеха.

В процессе корреляционного анализа была выявлена умеренная положительная связь высокой степени значимости между уровнем развития самоуважения и саморегуляции – r Спир-

мсна = 0,517 при $p \leq 0,01$. Также умеренная положительная связь высокой степени значимости была обнаружена между уровнем самоуважения и настойчивостью – r Спирмена = 0,485 при $p \leq 0,01$. Умеренная положительная связь средней степени значимости у старших подростков имеется между уровнем самоуважения и настойчивостью – r Спирмена = 0,411 при $p \leq 0,1$.

Юноша с высоким уровнем самоуважения является более зрелой, спокойной личностью, может контролировать и менять свои эмоции и поведение в зависимости от ситуации. Такие подростки более целеустремленные, уверенные в себе, их не смущают встретившиеся на пути препятствия и т. д.

Мы можем предположить, что это связано с уровнем развития саморесурсивных функций, которые требуют мобилизации личных усилий, таких как самоконтроль, старшего подростка. То есть подросток при выполнении той или иной деятельности руководствуется оценкой этой деятельности, событий с ней связанных, стандартов, которых социальное окружение придерживается. В этом случае он может считать, что заслужил какое-то вознаграждение за свой труд и испытать уважение к себе, к своему образу «Я». Это особенно значимо именно в старшем подростковом возрасте. Старший подросток начинает более самостоятельное существование, он начинает чувствовать и защищать свою индивидуальность, подростки начинают больше ориентироваться уже не на родителей и их мнение, примером для них становится активный, целеустремленный, знаменитый человек, который добился больших успехов в интересующей подростков деятельности. Можно предположить, что чем выше настойчивость и воля старшего подростка, тем больше он старается осуществить необходимое для достижения того уровня, на котором находится уважаемая подростком личность, и, соответственно, начинает также уважать и себя.

Литература

1. Бяков С. В., Боброва И. В. Самоконтроль как фактор формирования ответственности у подростков [Электронный ресурс] // Вестн. Самар. гуманит. акад. Сер. Психология. 2012. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-kak-faktor-formirovaniya-otvetstvennosti-u-podrostkov>.
2. Галушечко М. Н. Особенности формирования самооценки, мотивации успеха и самоконтроля в переходном возрасте [Электронный ресурс] // Теория

и практика общественного развития. 2012. № 7. URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-samootsenki-motivatsii-uspeha-i-samokontrolya-v-yunosheskom-vozhraze>.

3. Койнибаева И. А. Особенности самооценки современных подростков // Науч. проблемы гуманит. исслед. 2009. № 11. С. 36–40.

4. Холодкова О. Г. Становление ценностно-смысловой сферы личности младшего школьника : монография. Барнаул : АлтГПУ, 2015. 167 с.

Шахметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков [Электронный ресурс] // Концепт. 2015. № 3. URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-samootsenki-mladshih-podrostkov>.