

Усачев Михаил Михайлович

студент

Недождиева Полина Сергеевна

студентка

Ершов Яков Алексеевич

студент

Научный руководитель

Олешко Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ И САМООЦЕНКИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности рефлексии и самооценки в юношеском возрасте. Авторами описывается влияние особенностей рефлексии и самооценки на развитие психологических факторов.

Ключевые слова: рефлексия, самооценка, юношеский возраст, психологические особенности.

Родители с самого детства ребёнка готовят его к взрослой жизни и именно поэтому в юношеском возрасте происходит становление его самосознания, сопровождаемое рядом психосоциальных противоречий. С одной стороны, молодой человек воспринимает себя как личность исключительную, ставит себя выше других людей, с другой стороны, сомневается в себе, но старается не допускать в сознание эти сомнения. Кроме определённой суммы знаний, умений, навыков, так же должен овладеть умением самостоятельно планировать, анализировать, контролировать свою деятельность, ставить перед собой новые учебные задачи и решать их.

Первыми, кто ввел понятие о рефлексии в употребление, были древнегреческие философы. Они усматривали назначение рефлексии в самопознании человека [1].

Рефлексия является предметом изучения и орудием, применяемым в разных сферах человеческого знания и его использования: философии, науковедении, психологии, акмеологии, управлении, педагогике, эргономике, конфликтологии и др.

Самооценка рассматривается как комплекс представлений человека о себе самом, которые сформировались на основе сравнения себя с окружающими. Эти представления играют важную роль в формировании образа собственного «Я» или Я-концепции.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека – степенью трудности целей, которые он себе ставит. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным – возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и пр. Самооценка внешне выражается в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке). Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личностей и достижений индивида.

Есть реалии, которых люди стараются избегать. Значение самооценки в жизни человека принадлежит, непосредственно, к этому числу и этот факт нельзя игнорировать.

Человек в разные периоды времени будет себя оценивать по-разному, тем более бывают такие ситуации, когда он нравится себе, а в другое время какой-либо поступок заставляет переживать крайнее недовольство, и он занимается самоосуждением. Однако, самооценка как часть самоосознания личности – это устойчивое образование, которое может меняться, но при этом даже не зависеть от ситуативного отношения к себе.

Осознанно или нет, но человек всегда будет себя с кем-либо, оценивать себя с различных позиций, как «лучше», «хуже», или «такой же, как и все». В основе самооценки, в первую очередь, лежат социально значимые ценности, без которых человек просто не сможет осознать себя как личность, которая достойная места в обществе в

данное время. Под словом «самооценка» иногда понимается нечто большее, а именно искра убеждения, которая обозначает не просто суждение или ощущение. Это – мотиватор. Мотиватор, который диктует человеку модель его поведения.

Следует отметить, что в формировании адекватной самооценки личности участвует не только социум, но и родители. Базой формирования самооценки человека в семье является родительская любовь, а ее недостаток может привести к проблемам формирования.

Изменение уровня самооценки очень частое явление в подростковом возрасте. Человека, с течением времени, начинают окружать новые люди. Кто-то приходит, кто-то уходит. Меняется мода и тенденции. Происходит огромная масса событий: половое созревание, изменение взаимоотношений в семье, новые друзья, поступление в учебные организации – это все может погрузить человека как в «минус», так и «плюс» и с точностью наоборот.

Этим объясняется и то, почему с возрастом многие люди становятся пассивными. Они просто учатся защищать свою самооценку. Понимание ситуации приходит с опытом. И если какое-либо событие может привести к неудаче, то человек старается ее избежать. В результате возникает удержание. Человек начинает считать, что любая активность, овладение новым потенциально приводит к неудаче. Как следствие, возникает пассивность.

Следует заметить, что изменения самооценки, повышенной к заниженной, бывают очень быстрые. У каждого человека есть свой список ситуаций, которые приводят к таким факторам. Кто-то ориентируется на мнение окружающих, другим важно быть послушным и удобным. Одним из примеров считается «синдром отличника». Часто встречается, что талантливые, одаренные дети ничего не добиваются в жизни. Отчасти это происходит из-за того, что они делают все не для себя, а для других. Они ждут одобрения окружающих, вначале родителей, затем учителей. Когда эти дети вырастают, то начинают ориентироваться на начальство и окружающих.

В психологии выделяют две разновидности самооценки: адекватная и неадекватная. Иногда говорят об оптимальной и неоптимальной самооценке, тем самым обращая внимания на то, что многим людям привычно оценивать себя

чуть выше среднего, это скорее норма, нежели отклонение. Адекватная самооценка так или иначе правильно отражает способности и качества личности, другими словами, это реальное представление человека о самом себе, которое соответствует действительности. Такие представления могут быть как положительными, так и отрицательными, поскольку люди не идеальны.

Неадекватная самооценка в свою очередь бывает двух видов: заниженная и завышенная. Степень неадекватности так же бывает разных уровней. Самооценка чуть выше или ниже среднего – достаточно распространенное явление, она почти никак не проявляется в поведении человека, не мешает его жизни и способности взаимодействовать с другими индивидами. Определить девиацию в данном случае можно только при прохождении специальных психологических тестов. Самооценка же чуть выше среднего в коррекции не нуждается, поскольку человек заслуженно ценит и уважает себя.

Проблема развития рефлексии является одной из ключевых в психологии. Она широко обсуждается в рамках отечественных и зарубежных психологических исследований. Изучение структуры рефлексии, динамики ее развития представляет большой интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности. В ряде экспериментальных исследований рефлексия выступает не только как существенный компонент какого-либо другого предмета, но и как предмет специального психологического изучения. При этом в зависимости от той области, в которой проводится психологическое исследование, выделяется та или иная «грань» рефлексии, акцентируется тот или иной ее аспект. В целом анализ отечественных конкретно-экспериментальных работ, посвященных изучению рефлексии, показывает, что она исследуется в четырех основных аспектах: кооперативном, коммуникативном, личностном и интеллектуальном. Исходя из этого, можно рассмотреть наиболее распространенные определения рефлексии, формулируемые в контексте проблематики той или иной области психологии, как: 1) способность разума обращать свой «взор на себя»; 2) мышление о мышлении; 3) анализ знания с целью получения нового знания или преобразования знания неявного в явное; 4) самонаблюдение за

состоянием ума или души; 5) выход из поглощенности жизнедеятельностью; б) исследовательский акт, направляемый человеком на себя, и т. п.

Момент личностно-смысловой обусловленности становится центральным при ином понимании механизма рефлексии, а именно как переосмысления и перестройки субъектом содержаний своего сознания, своей деятельности, общения, т. е. своего поведения, как целостного отношения к окружающему миру. В процессе переосмысления выделяются 5 этапов (фаз): 1) актуализация смысловых структур «я» при вхождении субъекта в проблемно-конфликтную ситуацию и при ее понимании; 2) исчерпание этих актуализировавшихся смыслов при апробировании различных стереотипов опыта и шаблонов действия; 3) их дискредитация вплоть до полного обесмысливания в контексте обнаруженных субъектом противоречий; 4) инновация принципов конструктивного преодоления этих противоречий через осмысление целостным «я» проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в ней как бы заново – собственно фаза «переосмысления»; 5) реализация этого заново обретенного целостного смысла через последующую реорганизацию содержаний личного опыта и действенное, адекватное преодоление противоречий проблемно-конфликтной ситуации.

В психологической литературе самоотношение личности определяется также как эмоциональный компонент самосознания. Отношение личности к себе как аффективная составляющая самосознания чаще всего возникает в силу того, что его когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично. Наиболее распространенным понятием, с помощью которого описывается эмоциональный компонент самосознания, является термин «эмоционально-ценностное самоотношение». Теоретические основы понимания самоотношения как компонента самосознания были заложены И.И. Чесноковой, которая ввела в научный обиход понятие «эмоционально-ценностное самоотношение». Она определила эмоционально-ценностное самоотношение как специфический вид эмоционального переживания», в котором отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя. Переживание при этом понимается как внутренняя динамическая основа,

способ существования самоотношения, через который человек осознает ценностный смысл собственных отношений к себе. Оно может протекать как в форме непосредственной эмоциональной реакции, так и в «инактуальной форме» (П.М. Якобсон), «когда живая эмоциональная реакция отсутствует и заменяется оценочным суждением, за которым стоит в данный момент не актуализированное устойчивое чувство, а свернутая, в определенное время непосредственно пережитая эмоциональная реакция». В психологии к проблемам самоотношения обращались следующие психологи: С.Р. Пантелеев, В.В. Столин, Н.И. Сарджвеладзе, Р. Бернс, С.Л. Рубинштейн и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что переход ребёнка из детского мира во взрослый может спровоцировать полное изменение интересов и расширение круга общения. Можно сказать, что в подростковом возрасте главным является социальное «Я», подросток начинает по-новому смотреть на социум. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга становятся самым ценным. Общение становится на первое место, и многие забывают, что у них есть прочие дела.

Список литературы

1. Бизяева А.А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия / А.А. Бизяева. – Псков: ПГПИ им. С.М. Кирова, 2004. – 216 с.
2. Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста / К. Долджин, Ф. Райс. СПб.: Питер, 2012. – 189 с.
3. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М., 2009.
4. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / В.Г. Маралов. – М.: Академия, 2011.
5. Усачев М.М. Самооценка как обратная сторона личности человека и ее формирование / М.М. Усачев, Н.В. Скиба // Особенности современного этапа развития науки и образования: материалы конференции (Белгород, 13 июня 2023 г.). – Белгород: Агентство перспективных научных исследований, 2023. – С. 65–69

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/6445-samootsenka-kak-obratnaya-storona-lichnosti> (дата обращения: 07.05.2024). EDN ВПWFY