

## САМООЦЕНКА И ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА «Я» В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**Ахмедова Рухшона Шоди кизи**

*Термезский государственный университет*

*Студентка 3 курса психологии*

**Аннотация:** В данной статье научно анализируются психологические характеристики самооценки и формирования образа «я» в подростковом возрасте. Также освещается влияние семьи, сверстников, образовательной среды и социальных факторов на развитие личности подростка. Формирование самосознания и оценочных процессов в подростковом возрасте объясняется на основе теорий таких ученых, как Л.С. Рубинштейн, Е. Эриксон, Е. Гозьев, а также современных научных исследований. Сформулированы выводы и рекомендации для подростка по позитивной самооценке и лучшему пониманию своего «я».

**Ключевые слова:** подростковый возраст, самооценка, образ «я», развитие личности, психологическое развитие, образовательная среда, адекватность, самосознание.

**Введение.** Важнейшей отличительной чертой подросткового возраста являются фундаментальные изменения в самосознании, имеющие большое значение для дальнейшего развития подростка и формирования личности. В подростковом возрасте молодые люди активно развивают самосознание, формируют самостоятельную систему самооценки и самооценочных стандартов, а также все больше развивают способность входить в собственный мир. В этом возрасте подростки начинают осознавать свою уникальность и индивидуальность, и их сознание постепенно смещается от внешних оценок (прежде всего, родительских) к внутренним. Таким образом, подросток постепенно развивает собственное представление о себе, которое способствует дальнейшему, сознательному или бессознательному, развитию его поведения. Подростки созревают физиологически и психологически, и помимо новых чувств и желаний, возникающих в результате этого созревания, у них формируются новые взгляды и новый подход к жизни. Так, важное место в новых особенностях подростковой психики занимает его интерес к мнению окружающих, к тому, что они о нем думают. В результате этих интересов подросток начинает оценивать себя со стороны, то есть по тому, что о нем говорят окружающие. Таким образом, он формирует собственное «я», понимая, какое поведение является хорошим, а какое плохим. Если благодаря родителям подростки уже развили такие навыки, как уверенность в себе, самостоятельность и предпринимательство, то их способность к самосознанию, то есть к осознанию своей индивидуальности, значительно возрастает. По мере развития самосознания

внимание подростков все больше смещается от внешней личности к внутренней, от более или менее случайных черт к целостному характеру. Таким образом, самооценка и понимание своего «я» играют важную роль в подростковом возрасте.

**Основная часть.** Формирование самооценки и самосознания в подростковом возрасте тесно связано с индивидуальными характеристиками, волевыми качествами и эмоциональным состоянием индивида. Научное изучение этих процессов позволяет определить динамику самосознания. Самооценка — это оценка индивидом собственных способностей, качеств, поступков и места в обществе. Исследователи отмечают, что самооценка является важным фактором психического здоровья и личностного развития человека.

Самооценка в подростковом возрасте формируется на основе следующих факторов:

**1. Влияние семьи.** Каждый человек рождается, воспитывается, учится общаться и взрослеет в семье. Семейная среда играет особую роль в жизни подростка. Семейные отношения развивают уверенность подростка в себе. Поддержка, доброта и справедливое отношение родителей помогают подростку иметь позитивную самооценку. Напротив, постоянная критика или безразличие могут привести к низкой самооценке. Адекватная или адекватная самооценка подростка зависит прежде всего от родителей.

**2. Влияние сверстников.** В подростковом возрасте мнение сверстников имеет для подростков очень важное значение. Принятие или отвержение подростка группой оказывает существенное влияние на его отношение к себе. В результате подросток может оценивать себя ниже или выше, чем его сверстники. Эта ситуация приводит к конфликтным ситуациям между сверстниками.

**3. Образовательная среда.** Школа и педагогический коллектив помогают подростку продемонстрировать свои способности. Если учитель правильно оценивает и поощряет способности подростка, у учеников развивается позитивная самооценка. Напротив, возникает негативная самооценка. В результате у подростка угасает желание учиться и получать знания.

**4. Средства массовой информации и Интернет.** В современную глобальную эпоху социальные сети влияют на самооценку подростков. В результате наблюдения за жизнью других в социальных сетях и постоянного сравнения себя с ними, у подростка усиливается чувство неудовлетворенности собой. Как следствие, подросток оценивает себя как находящегося в низком положении.

Вышеупомянутые обстоятельства влияют на самооценку подростков.

Подростковый возраст — это период формирования таких личностных характеристик, как мировоззрение, убеждения, принципы, самосознание и самооценка. Известно, что в подростковом возрасте происходит переформирование «я» подростка. По мере взросления в нем формируются личностная система, мировоззрение, убеждения, а также такие понятия, как «Идеальное Я» «Моральное

Я» и «Настоящее Я», и его самовосприятие становится более ясным и устойчивым. Его отношение к окружающим, особенно к своим интересам и ценностям, претерпевает значительные изменения. Самовосприятие в подростковом возрасте становится новой центральной структурой как новый уровень самосознания. Формирование нового уровня самосознания (самооценки, самоконцепции) возникает из потребности познать свои собственные возможности и характеристики, свое сходство и уникальность с другими, и себя как личность. Самовосприятие подростков часто бывает негативным. Это связано с тем, что подросток смотрит на себя «со стороны», и с усвоением оценок и представлений взрослых.<sup>5</sup> Нередко подростки дают себе отрицательную оценку, добавляя лишь одно положительное качество к длинному списку своих недостатков. Это происходит из-за того, что подросток смотрит на себя «со стороны», и когда негативная оценка взрослых усиливается, а положительные оценки даются редко, подросток впадает в состояние низкой самооценки, неспособности что-либо сделать. Это негативно сказывается на формировании подростка как личности. В результате у них постепенно развивается деструктивное, девиантное поведение.

**Обзор литературы.** В своем учебнике «Онтогенез психологии» (2020) Е.Г. Гозьев затрагивает психологию молодежи, в частности, развитие подросткового мышления, процесс формирования личности и самосознание в подростковом возрасте. Автор анализирует тему на научной основе и эффективно использует результаты различных психологических теорий и научных исследований для ее освещения.

Эрик Эриксон в своей работе «Личность и жизненный цикл» (1980) приводит информацию о подростковом возрасте. Эриксон назвал подростковый возраст стадией «формирования идентичности». По его мнению, в этот период индивид ищет ответ на вопрос «Кто я?». Если подросток способен понять свою идентичность, то у него формируется устойчивое самовосприятие, а если нет, то у подростка — неустойчивое самовосприятие.

С.Л. Рубинштейн (1989) описывает развитие самосознания у подростков и прослеживает его через ряд стадий — от наивности к невежеству, к всё более ясной и порой резко меняющейся уверенности в себе. Он подчёркивает, что по мере развития самосознания внимание подростков всё больше смещается с внешней стороны личности на внутреннюю. Таким образом, подросток переходит от осознания своей уникальности — порой преувеличенной — к духовным, идеологическим измерениям уверенности в себе. В результате подросток определяет себя как личность более высокого уровня.

**Методология исследования.** Е.М. Мухторов показывает, что формирование представлений о самопсихологической защите у подростков в первую очередь связано с их тревожными нормами, относящимися к школьной жизни, самооценке, общеличностному общению, а также с проявлением показателей соразмерности или

<sup>5</sup> «Психология развития и дифференциальная психология» З.Т. Нишанова Т. 2020.

несоразмерности качествам спокойствия, энтузиазма, эмоционального возбуждения, уверенности в себе, обеспечивающим активность подростков. Автор рассматривает показатели адекватной эмоциональной самооценки и нормативной тревожной мотивации, связанной с социальной ситуацией у подростков, как критерии психологической защиты.

Вопросы специфики самооценки у подростков с девиантным поведением рассматриваются в работах Н.Г. Камиловой, которая подчеркивает, что главной особенностью самооценки, способствующей обеспечению социально приемлемого поведения, является конструктивность, определяющая эмоционально-ценностное отношение к себе и характеризующаяся конгруэнтностью и самосознанием. У подростков с девиантным поведением характерна деструктивная самооценка, которая мешает им найти свое место в процессе межличностных отношений, порождает различные конфликты и вызывает поведенческие расстройства у индивида.

Валерий Александрович Алексеев (1985) изучает формирование самосознания, то есть образа «Я», у растущей личности в позднем подростковом и раннем взрослом возрасте. В своих исследованиях ученый раскрывает динамику развития текущего «Я» и желаемого «Я» в подростковом возрасте.<sup>6</sup>

Многие исследователи отмечают, что самооценка постепенно снижается в подростковом возрасте. Например, Р. Бернс предполагает, что подростки склонны недооценивать себя в том, что они считают важным, и это снижение отражает высокий уровень реализма, в то время как дети склонны переоценивать собственные качества.

Основываясь на результатах исследования Розенберга, Куперсмита и Бахмана о взаимосвязи между развитием самосознания и семейными отношениями, они изучили влияние родительского контроля, надзора и поддержки на самооценку подростков. Исследователь пришел к выводу, что оба этих фактора, как общее выражение родительского интереса к ребенку, положительно влияют на его самооценку.<sup>7</sup>

**Выводы и предложения:** В заключение, в подростковом возрасте активно формируются самооценка и образ «я». Отношение подростка к себе напрямую влияет на его психическую устойчивость, социальную адаптацию и будущую жизненную деятельность. Исследования показывают, что подростки, адекватно оценивающие себя, формируются как независимые мыслители, социально активные и уверенные в себе личности. Согласно проанализированным в статье научным теориям, большое значение в процессе самосознания подростков имеет влияние семейной среды, отношений со сверстниками, системы образования и общества. В

<sup>6</sup> «Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возраста» Алексеев Валерий Александрович Москва. 1985.

<sup>7</sup> «Психология самосознания учебное пособие» Т.Г. Волкова. Барнаул. 2014. 342 с.

частности, поддерживающее отношение родителей способствует формированию образа «я». Также негативная критика, пренебрежение или социальное давление в подростковом возрасте могут привести к низкой самооценке. Поэтому поддержка психологического развития личности подростка является одной из важных задач общества.

Следующие рекомендации помогут подростку изменить свою самооценку в позитивном направлении и лучше понять своё «я».

1. Родители должны с уважением относиться к мыслям и чувствам подростков и регулярно оказывать им поддержку.

2. Для формирования здорового образа «я» у подростков важно создать позитивную психологическую среду в семье и образовательном учреждении.

3. Регулярно организовывать в образовательных учреждениях психологические тренинги, развивающие самосознание и позитивную самооценку подростков.

4. Усилить профилактические беседы и духовно-воспитательные мероприятия о влиянии социальных сетей на психику подростков.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Психология самосознания учебное пособие» Т.Г. Волкова. Барнаул. 2014. 342 с.
2. «Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возраста» Алексеев Валерий Александрович Москва. 1985.
3. «Основы общественной психологии» С.Л. Рубинштейн СПб. 1998. стр. 634–644.
4. «Идентичность и жизненный цикл» Э. Эриксон Нью-Йорк. 1980.
5. «Онтогенетическая психология» Е.Г. Гозиев Ташкент. 2020.
6. «Психология развития и дифференциальная психология» З.Т. Нишанова Т. 2020.
7. «Психология развития. Педагогическая психология» Учебник З.Т. Нишановой Т. 2018.
8. «Юношеские периоды и педагогическая психология» М.Г. Давлетшин и др. ТДПУ. 2009.
9. «Психология развития» Е.Гозиев Ташкент: Национальная энциклопедия Узбекистана. 2010.
10. «Онтогенез и дифференциальная психология» Н.М. Маджидов учебно-методическое пособие Т. 2012.
11. «Психология юношеских периодов» Ф.М. Йолдошева Т. 2013.
12. «Психология» Б.М. Умаров Т. 2012.