

РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена изучению роли самооценки в формировании социальных навыков у подростков. Рассматривается самооценка как ключевой личностный ресурс, определяющий особенности социального функционирования индивида в период подросткового развития. Проведен теоретико-эмпирический анализ влияния самооценки на процессы социальной адаптации в подростковом возрасте.

Современное общество характеризуется высокой динамикой социальных изменений, что обуславливает необходимость быстрой и эффективной адаптации индивида к требованиям окружающей среды. Успешная социальная адаптация становится важнейшим условием гармоничного личностного развития и полноценного функционирования в социуме. В этой связи особое значение приобретает изучение факторов, способствующих успешному овладению социальными навыками, среди которых особое место занимает самооценка как интегративный личностный конструкт.

Подростковый возраст, будучи сензитивным периодом формирования самосознания, представляет собой критическую стадию становления самооценки. Именно в этом возрасте происходит активная внутренняя переработка социальных ожиданий, интеграция социальных норм и ценностей, что предопределяет специфику формирования социальных навыков.

Самооценка подростка в значительной мере формируется на фоне пристального внимания к другим людям, причем он осознает не только себя, но и других – через их отношение к себе.

Поведение и активность подростка напрямую зависят от его самооценки. У подростка с завышенной самооценкой могут возникать противоречия с окружающими. А при заниженной самооценке подросток часто недооценивает свои возможности, что может негативно сказываться на успехе в различных сферах жизни и на отношениях с окружающими людьми [1, с. 62]

Таким образом, успешное развитие социальных навыков тесно связано с адекватностью самооценки. Адекватная самооценка способствует формированию уверенности в себе, принятию социальных норм, развитию навыков эффективного взаимодействия, тогда как неадекватная самооценка, как завышенная, так и заниженная, препятствует полноценной интеграции в социальную среду.

Необходимость исследования психологических аспектов самооценки в контексте социальной адаптации в период подросткового возраста обосновывается рядом факторов.

В первую очередь следует отметить, что подростковый возраст представляет собой важнейший этап формирования самосознания и его компонентов.

Во-вторых, степень зрелости параметров самооценки выступает важной предпосылкой успешной адаптации подростка в обществе.

В-третьих, личностный рост человека напрямую зависит от уровня сформированных в период подросткового развития навыков решения проблем, соответствующих его потенциалу и осознанию их значимости [2].

Самооценка также играет важную роль в формировании личности. Это процесс, позволяющий индивиду понимать себя и свои возможности, а также стремиться соответствовать как внешним, так и внутренним стандартам. Успешно развитая самооценка не только предполагает понимание собственных качеств и способностей, но и формирует особое отношение к себе как к целостному и стабильному субъекту [2].

Можно сказать, что самооценка выступает как центральное звено произвольной саморегуляции человека, влияя на его поведение, взаимодействие с окружающим миром и отношения с самим собой. Этот психологический феномен представляет собой сложную систему связей с другими аспектами личности и является важным фактором в формировании всех характеристик жизнедеятельности человека [2].

Эмпирическое исследование осуществлялось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 62 г. Гомеля». В выборку вошли 120 подростков в возрасте 14–17 лет.

Первый этап эмпирического исследования был направлен на выявление уровня самооценки у подростков. Для этого была использована методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в адаптации А. М. Прихожан.

Анализ данных, представленных в таблице 1, показал, что у 61 подростка выявлен адекватный уровень самооценки. Они равно признают как свои достоинства, так и недостатки, уверены в себе, что позволяет им регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности. У 34 подростков выявлен заниженный уровень самооценки. Они склонны думать о себе плохо, проявлять нерешительность и трусость, не верят в себя и свои возможности. В то же время меньшая часть подростков имеют завышенную самооценку, они высоко оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

Следующий этап эмпирического исследования был направлен на выявление особенностей социальной адаптации подростков с разным уровнем самооценки, полученных с помощью теста социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптации Т. В. Снегирева. Для обработки полученных данных был использован t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

Можно сделать следующие выводы:

1 Самооценка как значимое образование самосознания личности в исследуемой выборке представлена как адекватным, так и неадекватным отношением подростков к себе, сформировавшимся у респондентов на момент исследования. Выявлено, что преобладающей самооценкой подростков в целом по выборке являются адекватная и конкурирующая с ней заниженная самооценка. Значительно меньше представлена в исследуемой выборке завышенная самооценка.

2 Установлено, что подростки с адекватной самооценкой демонстрируют высокую степень социальной адаптированности. Их адаптационные характеристики включают поведенческую гибкость, способность к принятию социальных норм, устойчивость к стрессовым воздействиям и выраженную субъектную позицию в процессе взаимодействия с социальной средой. Данные подростки обладают целостной и внутренне согласованной Я-концепцией, склонны к самопринятию, эмпатии и открытости, что свидетельствует о высоком уровне личностной зрелости и сформированности механизмов саморегуляции.

3 В группе подростков с заниженной самооценкой зафиксированы ярко выраженные дезадаптационные признаки. Характерными особенностями данной группы являются повышенная тревожность, социальная ригидность, избегающее поведение, неуверенность в себе и низкий уровень поведенческой пластичности. Такие подростки склонны к социальной изоляции, демонстрируют дефицит конструктивных межличностных стратегий и обладают преимущественно внешним локусом контроля, что затрудняет их включение в социальную среду и препятствует успешной социализации.

4 Анализ особенностей социальной адаптации подростков с завышенной самооценкой показал, что, несмотря на внешнюю демонстрацию уверенности, лидерских стремлений и доминирующего поведения, в ряде случаев наблюдается недостаточная эмоциональная устойчивость, ригидность в межличностных отношениях и низкая чувствительность к социальным нормам и ожиданиям. Это указывает на то, что завышенная самооценка нередко носит компенсаторный характер, маскируя внутренние сомнения и потребность в подтверждении собственной значимости.

Таким образом, социальная адаптация и самооценка неразрывно связаны между собой. Адекватная самооценка выступает неотъемлемой частью состоявшейся социальной адаптации, а несформированность самооценки и отсутствие поддержки со стороны социального окружения может стать причиной личностного дискомфорта и нарушения социализации подростка.

Данное исследование подчеркивает важность внимания к самооценке подростков при проведении воспитательной и образовательной работы. Создание поддерживающей среды, поощрение позитивного самовосприятия и развитие навыков самоуважения и самопринятия могут способствовать более успешной социальной адаптации подростков.

Литература

1 Галкина, Т. Самооценка как процесс решения задач : системный подход / Т. Галкина. – М. : Ин-т психологии РАН, 2011. – 397 с.

2 Захарова, Э. С. Влияние самооценки подростков на социальную адаптацию / Э. С. Захарова // Аллея Науки : научно-практический электронный журнал. – 2023. – Т. 1, № 4 (79). – URL: alley-science.ru (дата обращения: 18.04.2024).

УДК 159.923:331.543:616.89-008.48-053.81

В. Г. Галиновская

ТИП ПРОФЕССИИ И ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Статья посвящена исследованию проблемы профессионального и эмоционального выгорания у современной молодежи в период ранней взрослости. В рамках работы были рассмотрены теоретические подходы к феномену выгорания, его причины и проявления с учетом профессиональной специфики. Особое внимание уделено влиянию типам профессии согласно классификации Е. А. Климова на уровень выраженности выгорания. Актуальность темы обусловлена ростом случаев эмоционального истощения среди молодых специалистов и необходимостью своевременной профилактики. В рамках исследования был проведён эмпирический анализ с использованием методики К. Маслач и критерия Фишера, результаты которого позволили выявить различия в степени выраженности выгорания у представителей разных профессиональных направлений.

Синдром профессионального выгорания представляет собой устойчивый комплекс психологических симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных реакциях и установках, связанных с трудовой деятельностью и взаимодействием с её участниками [1].

Если рассматривать модель К. Маслач и С. Джексона, то эмоциональное выгорание представляет собой трёхкомпонентную структуру, включающую:

- *эмоциональное истощение* – ощущение опустошённости, усталости, потери эмоциональных и физических ресурсов, сопровождаемое снижением интереса к работе;
- *деперсонализацию* – формирование отчуждённого, равнодушного или даже негативного отношения к клиентам, коллегам, объектам труда, что выражается в цинизме и безличностном подходе;
- *редукцию личных достижений* – снижение самооценки и субъективного ощущения профессиональной компетентности, появление чувства бесполезности и неэффективности своей деятельности [1].

Данная модель широко используется для диагностики и анализа уровня выгорания, особенно в профессиях типа «человек – человек», где эмоциональное