

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ К СВОЕМУ ТЕЛУ КАК ФАКТОРЫ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

Чубайкина Анастасия Евгеньевна

студент Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева, РФ,
г. Чебоксары

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние отношения к своему телу на самооценку подростков. Особое внимание уделяется особенностям подросткового возраста – в период с 13 до 17 года, также основным причинам возникающих противоречий у подростков.

Ключевые слова: самооценка, подростковый возраст, проблемы подростков, отношение к себе.

Актуальность нашего исследования обусловлена проблемой оценивания и принятия себя. Это связано, прежде всего, с активно изменяющимися ценностями и отношением современного человека к миру. Чтобы решить данный вопрос, специалисты всё чаще обращаются к составляющим структуры личности. Подростковый возраст является напряженным периодом, который характеризуется эмоциональной нестабильностью и формирующимся и чувствительным сознанием.

Стоит отметить важность понимания отношения к себе в подростковом возрасте. Изучение самооценки в данном возрасте способствует улучшению понимания основных проблем подростков, возможности предугадать появление трудностей детей.

Улучшение отношения к своему телу зависит в первую очередь от самооценки человека. В психологии данное понятие рассматривают как систему личности, определяющую характер отношения к себе, своим поступкам, характеру, поведению человека.

Для начала необходимо исследовать историю понятия самооценки. Считается, что оно появилось в Древней Греции (V-IV вв. до н.э.). Известные философы, такие как Сократ и Платон, подчеркивали важность самопознания и понимания своих способностей и ограничений.

Также понятие самооценки имеет корни развития в Средневековье: концепция самооценки была связана с религиозными верованиями и идеей самопожертвования.

Также гуманисты, такие как Рене Декарт, подчеркивали важность субъективного опыта и индивидуального сознания. Философы-эмпирики, такие как Джон Локк, рассматривали самооценку как продукт опыта и среды.

Зигмунд Фрейд в 1900-е годы изучал самооценку. В его психоаналитических теориях самооценка является защитным механизмом и производным от либидо.

В 1940-е по 1950-е годы Карл Роджерс исследовал самооценку. В гуманистической психологии он разработал понятие безусловного позитивного отношения и его влияния на самооценку.

Также самооценка исследовалась многими учеными в 1960-е и 1980 годы. По данной теме происходил значительный рост исследований, включая производилась разработка тестовых методик и моделей ее формирования.

В первых десятках XXI века продолжались исследования о самооценке, а также её связи самооценки с психическим здоровьем, благополучием и успехом в жизни.

Л. С. Выготский изучает самооценку человека в качестве ведущего элемента сознания с определенным направлением в социуме и взаимодействиях с людьми. Б. Г. Ананьев и А. Н. Леонтьев соотносят самооценку с элементами развития личности. По их исследованиям выявлено то, что самооценка развивается и формируется под влиянием мнения и реакций значимых для человека людей, играющих важную роль в развитии личности.

Многими исследователями самооценка включается в процесс познания себя. На основе взглядов общества, окружающих человека людей, их позиций, оценивания со стороны формируется определенное представление о себе как о человеке с определенными качествами.

По мнению Р. Бернса самооценка – это суждение личности о своей ценности, индивидуальности. На составляющие элементы самооценки влияют сформировавшиеся на данном этапе развития установки и взгляды.

Часто самооценку связывают с «Я-концепцией». В основном «Я-концепция», по мнению многих исследователей, является совокупностью всех представлений индивида о самом себе, сопряженной с их оценкой. Независимо от когнитивной составляющей представления о себе убедительны, могут основываться как на объективных, так и на субъективных мнениях, ложных или истинных. Описательная составляющая «Я-концепции» часто имеет название «Я-образ» – общее представление о самом себе. Самооценка – это аффективная составляющая, связанная с отношением к себе личности, к своим отдельным качествам и достижениям.

Самооценку также определяют как процесс ощущения себя, равнодушия к собственному телу, сознанию, поведению.

В нашем исследовании мы придерживаемся понятия К. Роджерса – самооценка это организованная, последовательная концепция, которую человек имеет о себе; это гештальт, составленный из восприятия индивидом собственных характеристик, способностей, чувств, ценностей и целей.

Самооценка является важным компонентом психического здоровья и благополучия. Она влияет на мотивацию, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, достижение целей, межличностные отношения.

Уильям Джеймс разработал собственные формулировки самооценки – Это отношение между успехом, к которому человек стремится и к которому он фактически приходит.

Самооценка активно развивается в подростковом возрасте. Нами взят период с 13 до 17 года, выделенный Л. С. Выготским.

Согласно теории Выготского, подростковый возраст характеризуется следующими особенностями: кризис самосознания, социальное напряжение, неустойчивость поведения, развитие абстрактного мышления, стремление к идеалам, формирование личности.

Основные концепции Выготского в отношении подросткового возраста: социально-исторический подход, ведущая деятельность, зона ближайшего развития: Выготский считал, что подростки обладают огромным потенциалом для роста и развития. Однако для реализации этого потенциала им необходима поддержка и руководство со стороны взрослых.

В данном возрасте происходит половое созревание и физические изменения, а именно увеличение роста и веса, развитие вторичных половых признаков (грудь у девочек, растительность на лице у мальчиков), гормональные изменения (увеличение уровня половых

гормонов).

Когнитивное развитие в данном возрасте происходит следующим образом: формирование абстрактного мышления, увеличение способности к рефлексии, развитие критического мышления и способности решать проблемы.

Социальное развитие в подростковом возрасте протекает определенным образом: происходит формирование идентичности, подростки ищут принадлежности к группе сверстников и развитие романтические отношения.

Эмоциональное развитие в подростковом возрасте протекает с эмоциональной нестабильностью и перепадами настроения, усилением потребности в автономии и независимости. Также у подростков появляется самосознание и выстраивается самооценка.

Новообразованиями в подростковом возрасте являются идентичность и смешение ролей. Следовательно, подростки могут бороться за определение своей идентичности и места в мире, они еще не способны сформировать четкую идентичность может привести к смешению ролей. В данном возрасте подростки осваивают автономия против постыдной зависимости, желают стать независимыми, но могут также испытывать зависимость от родителей и других. Чрезмерная зависимость может привести к чувствам стыда и неполноценности. Также новообразованиями в данном возрасте являются верность и изоляции. Подростки ищут связи с другими, но могут также чувствовать себя изолированными и одинокими. Подростки не имеют способности установить прочные отношения, что может привести к одиночеству и депрессии. Также происходит противостояние инициативности и вины. Подростки предпринимают инициативы, чтобы достичь поставленных целей, но могут испытывать вину, если терпят неудачу. Чрезмерное чувство вины может ограничить их способность к исследованию и самовыражению.

Самооценка в подростковом возрасте характеризуется целым рядом уникальных особенностей: нестабильность и колебания, зависимость от внешней оценки, идеалистические ожидания, склонность к самокритике, сосредоточенность на внешности, поиск идентичности.

В подростковом возрасте происходит интенсивная работа над формированием идентичности. Подростки могут экспериментировать с различными социальными ролями и личностными качествами, в поиске того, кем они являются и кем хотят быть. Этот процесс может сопровождаться эпизодами нестабильности самооценки.

В подростковом возрасте формируется осознанное отношение к своему телу. Это связано с появляющимся чувством взрослости и значимостью интимно-личностного общения со сверстниками, и зарождением романтических отношений. В этом возрасте происходит гормональная перестройка организма, которая приводит к физическому росту, изменениям пропорций и форм тела, черт лица.

Социальные сети могут усилить зависимость подростков от внешней оценки и социального сравнения. Постоянное выставление своей жизни напоказ и сравнение себя с другими может иметь пагубное влияние на самооценку. Разнообразие самооценок: Самооценка подростков может сильно различаться в зависимости от различных областей, таких как академическая успеваемость, социальная популярность и физическая привлекательность.

Исследования показывают, что отношение к телу играет значительную роль в формировании самооценки.

Положительное отношение к телу: более высокой самооценкой, усиливает уверенность в себе и принятие себя, снижает риск расстройств пищевого поведения.

Отрицательное отношение к телу: связано с более низкой самооценкой, способствует плохому настроению, тревоге и депрессии, увеличивает риск развития расстройств пищевого поведения.

В 2012 году исследование показало, что женщины с положительным отношением к телу

имели более высокую самооценку, чем те, у кого было отрицательное отношение. Исследование в 2016 году с участием подростков показало, что негативное отношение к телу было связано с более низкой самооценкой и повышенным риском депрессии.

Исследование с участием взрослых показало, что положительное отношение к телу было связано с лучшим психическим здоровьем и более высокой удовлетворенностью жизнью.

Отношение к телу влияет на самооценку через различные механизмы. Люди с негативным отношением к телу склонны сравнивать себя с другими и чувствовать себя неадекватными.

Люди с негативным отношением к телу могут иметь искаженное представление о своем внешнем виде, что подрывает их самооценку.

Можем сделать вывод, что отношение к телу является важным фактором, влияющим на самооценку. Положительное отношение к телу связано с более высокой самооценкой, в то время как отрицательное отношение связано с более низкой самооценкой и различными проблемами с психическим здоровьем.

Изучение влияния отношения к своему телу на самооценку подростков представляет собой сложный процесс. Важность проведенного анализа заключается в углубленном понимании значения понятия «самооценка», основных проблем в подростковом возрасте и отношении к себе. Ознакомление с литературой по данной теме позволило получить более точные представления о предмете исследования и теоретически изучить влияние отношения к своему телу на самооценку подростков представляет собой сложный процесс.

Список литературы:

1. Абибуллоева, С. А. Психологические особенности развития личности подросткового возраста / С. А. Абибуллоева // Форум молодых ученых. – 2019. – № 2(30). – С. 39-43. – EDN FCGZOO.
2. Алиева, М. Б. Проблема самосознания в психологической науке / М. Б. Алиева, А. М. Газиева // Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы. – 2014. – № 3. – С. 66-70. – EDN SKIFNZ.
3. Волжина, Ж. А. Отношение к своему телу в подростковом возрасте / Ж. А. Волжина // Инновационная деятельность в образовании : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции – Нижний Новгород, 2014. – С. 347-348.
4. Метелев, И. С. Понятие самооценки персонала и методы её определения / И. С. Метелев, Ю. А. Вентер, А. Е. Кузьмицкий // Сибирский торгово-экономический журнал. – 2016. – № 2(23). – С. 46-47.
5. Сыкеева, И. Н. Понятие "самооценка" в системе личностного образования / И. Н. Сыкеева, Е. В. Положевец, Э. Э. Шубин // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2020. – № 2. – С. 136-138.
6. Филиппова, Ю. А. Образ тела и отношение к своему телу в подростковом возрасте / Ю. А. Филиппова, Е. В. Филиппова // Подросток в мегаполисе: продолженное взросление: Сборник трудов XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 09-11 апреля 2019 года / Ответственный редактор А. А. Бочавер. – Москва: НИУ "Высшая школа экономики", 2019. – С. 260-263.