

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 45 группы, обучающейся
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профилю подготовки «Практическая психология образования»,
факультет естественно-научного и педагогического образования
Тихоновой Людмилы Вячеславовны.

Научный руководитель:

зав. кафедрой педагогики и психологии,

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное общество динамично вносит изменения во все сферы жизнедеятельности личности. Подобные изменения провоцируют проверку адаптивных возможностей человека к новым условиям, выступают своеобразным индикатором восприятия себя, собственных ресурсов и потенциала окружающих людей.

Наиболее сенситивной социальной группой, способной не критично воспринимать изменения выступают подростки. Взрослеющая личность в данном возрасте проходит сложный период кризиса, связанного с переходом в состояние зрелости. Фон самооценивания подростков крайне нестабилен, что в свою очередь существенно снижает их адаптационные возможности и эффективность социально-психологических взаимодействий.

В отечественной научной практике проблемой самооценки современной личности, в контексте теорий самосознания, в разное время занимались: Б.Г. Ананьев, С.А. Будасси, Э.А. Голубева, Е.П. Ильин, С.В. Ковалев, В.В. Столин, В.Д. Шадриков и др. В тоже время, изучению вопросов адаптации личности посвящены труды: Д.А. Андреева, И.А. Милославова, Л.М. Ростова, Б.Д. Парыгина, Л.Л. Шпак и др.

Однако, можно констатировать, что в настоящий момент существует выраженная потребность в новых исследованиях вопросов, связанных с самооцениванием и адаптацией современной взрослеющей личности. Этими обстоятельствами вызван интерес к проблеме взаимосвязи самооценки и адаптации подростков.

Цель исследования: изучить взаимосвязь самооценки и адаптации подростков.

Объектом исследования: самооценка и адаптация подростков.

Предметом исследования: особенности взаимосвязи самооценки и адаптации подростков.

Задачи исследования:

1. Теоретически проанализировать проблему самооценивания и

адаптации современных подростков в научной литературе.

2. Выявить особенности самооценки и характер адаптации личности в современном обществе.

3. Охарактеризовать возрастные особенности подростков.

4. Эмпирическим путем выявить особенности самооценки и адаптации подростков.

5. Доказать существование взаимосвязи самооценки и адаптации подростков с помощью методов математической статистики.

6. Осуществить анализ эмпирических результатов, сформировать выводы исследования.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь самооценки и адаптации подростков.

Методологическая основа исследования: научные положения Б.Г. Ананьева, С.А. Будасси, Э.А. Голубева, Е.П. Ильина, С.В. Ковалева, В.В. Столина, В.Д. Шадрикова и др., касающиеся феномена самооценки в контексте концепций самосознания личности.

Научные идеи Д.А. Андреева, И.А. Милославова, Л.М. Ростова, Б.Д. Парыгина, Л.Л. Шпак и др., освещающие специфику адаптации современной личности.

Эксперимент проводился в формате интернет-тестирования. Респондентами выступили подростки, в количестве 20 человек, в возрасте 14-15 лет.

Основными методами исследования являлись:

1. Наблюдение, анализ и синтез.
2. Констатирующий эксперимент.
3. Методы математической статистики, с использованием критерия ранговой корреляции Пирсона.

Методики исследования:

1. Методика на диагностику уровня самооценки В.С. Ковалева.
2. Методика на диагностику социально-психологической адаптации К.

Роджерса и Р. Даймонда.

3. Методика «Самоуважения» (методика шкала М. Розенберга).

Практическая значимость работы состоит в том, что учителя, классные руководители, педагоги-психологи должны учитывать личностные особенности подростков, которые влияют на их адаптацию. Полученные результаты будут служить вспомогательным материалом учителям и педагогам-психологам при построении работы с подростками.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ феноменов «самооценка» и «адаптация личности», их виды, основные формы проявления, а также нормативные особенности подросткового возраста

Самооценка - это субъективное восприятие собственного Я и индивидуальных ресурсов.

Основные уровни самооценки: высокая (завышенная); средняя (адекватная); низкая (заниженная). Каждому уровню самооценки принадлежит характеристика индивидуальных особенностей личности, сопряженная с восприятием собственного Я и окружающих людей.

Адаптация - это буквально обозначает приспособление и в психологической практике трактуется, как результат взаимодействия личности и окружающей среды, который приводит к оптимальному приспособлению к жизни и деятельности.

Основные виды адаптации: биологическая, социальная, психологическая. Биологическая адаптация ориентирована на приспособление индивида к условиям проживания в новой среде. Социальная адаптация предполагает усвоение ценностей и норм общества. Психологическая адаптация нацелена на приспособление, включенность в новый коллектив, сообщество, где личность получает позитивное

подкрепление, как социальная персона психологических взаимодействий.

Основными возрастными показателями подросткового возраста выступают: интимно-личностное общение; завершение этапа формирования Я-концепции; бурное психофизиологическое развитие. Каждый их показателей взаимосвязан между собой и проявляется сквозь призму подросткового кризиса.

Кризисные проявления сказываются на социальном поведении подростка, его построении общего вектора жизненного маршрута. Особо выражено это проявляется в ситуации дезадаптации и хронизации деструктивных воздействий внешней среды на личность подростка.

Во второй главе нашего исследования была выявлена и проанализирована взаимосвязь самооценки и адаптации подростков.

Эксперимент проводился в формате интернет-тестирования. Респондентами выступили подростки, в количестве 20 человек, в возрасте 14-15 лет. В процессе проведения исследования учитывался закон о защите персональных данных респондентов

Основными методами исследования являлись:

1. Наблюдение, анализ и синтез.
2. Констатирующий эксперимент.
3. Методы математической статистики, с использованием критерия ранговой корреляции Пирсона.

Методики исследования:

1. Методика на диагностику уровня самооценки В.С. Ковалева.
2. Методика на диагностику социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда.
3. Методика «Самоуважения» (методика шкала М. Розенберга).

По результатам проведенного исследования по методике «Диагностика уровня самооценки» получились следующие результаты:

У большинства подростков (60% - 12 человек) наблюдается низкая самооценка.

Вероятно, данные показатели связаны с тем, что данная группа респондентов находится в ситуации острого переживания подросткового кризиса. Это обстоятельство сопряжено с тем, что подростки избирают не конструктивные стратегии взаимодействия с окружением и получают негативные подкрепления, связанные с их действиями и личностью в целом. Можно допустить, что динамика самооценивания и принятия оценок со стороны значимого окружения в этот период процесс достаточно динамичный и изменчивый. В связи с этим, при своевременном купировании психологических проблем, подростки восполняют баланс ценности себя и самоуважения.

У 25% (5 человек) респондентов наблюдается средняя самооценка.

Подростки реалистично воспринимают собственные ресурсы и распределяют их. Они объективно прогнозируют исход возможных интеракций и нацелены на поиск конструктивных стратегий достижения желаемых целей. Можно констатировать, что данная группа респондентов имеет в анамнезе, как опыт удачных достижений, так и опыт неудач. Однако в их сознании функционирует позитивное принятие собственного Я и индивидуальных ресурсов.

У 15% (3 человека) респондентов - высокая самооценка. Данная группа респондентов ориентирована на высокие достижения. Ее контур отношения к себе сопряжен с пониманием собственной высокой ценности. Подростки с высокой самооценкой не испытывают мощных затруднений в ситуации проживания трудностей. Кроме того, в их сознании укоренены представления о позитивном подкреплении собственных действий со стороны значимого окружения.

По результатам проведенного исследования по определению самоуважения мы получили:

У 5% испытуемых наблюдается низкая степень самоуважения. Это связано с тем, что самооценивание данной группы подростков находится в поле негативизации. Подростки не ощущают собственную ценность, как

личности и субъекта социально-психологических взаимодействий. Можно предположить, что подростки с низким уровнем самоуважения имеют выраженный негативный опыт социального констатирования. В этой связи, наблюдаются реакции кризисного функционирования сознания. Подростки испытывают потребность в позитивном подкреплении со стороны значимого окружения, однако не получают его или получают недостаточно.

У остальных испытуемых (90%) уровень самоуважения находится на средних показателях. Можно предположить, что данная группа подростков склонна к оценке собственной личности, как ценной и социально полезной. Они настроены на получение эмоционально позитивных бонусов от значимого окружения и стараются подтверждать социальные ожидания других людей. Их реакции на ситуацию трудностей, как правило, имеют объективный спектр восприятия. Подростки склонны анализировать бытийные моменты с учетом реалий происходящего и опорой на мнения/требования других.

Далее с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда мы установили специфику адаптации подростков. Были получены следующие результаты:

Первый критерий (адаптация) показал, что у 85% испытуемых наблюдается низкий уровень адаптации (30 - 55). Это может быть связано с тем, что у подростков преобладает низкая и средняя самооценка. Кроме того, вероятно, у этих респондентов недостаточно отрефлексированы навыки преодоления объективных трудностей, связанных с изменениями самой окружающей и среды и/или ее социальных требований.

У 15% респондентов - средний уровень адаптации (55 - 75), т.к. подростки адекватно реагирует на условия, которые ему ставят воспитывающий взрослый. Вероятно, данные показатели связаны с тем, что респонденты способны к выраженной волевой саморегуляции, уверены в собственных ресурсах и способны реалистично оценивать помощь значимого окружения.

Второй критерий (самопринятие) показал, что у 60% испытуемых наблюдается средний уровень самопринятия. Подростки, казавшие данные результаты способны удерживать баланс ресурсных и не ресурсных зон собственного потенциала и выстраивать реалистичные стратегии поведения. Они открыты к взаимодействию и готовы к рефлексивному анализу удач и ошибок.

У 15% респондентов наблюдается высокий уровень (55 - 75), т.е. подросток адекватно представляет себя и оценивает свои возможности, а у 15% низкий уровень самопринятия (45 – 55), подросток не может оценить свои возможности, не верит в свои силы.

По третьему критерию (принятие других) у 20% испытуемых низкий уровень принятия других, подросток негативно относится к окружающим. Его уровень доверия миру находится в зоне негативизации. Вероятно, им приходилось достаточно часто сталкиваться с ситуацией не достижения собственных целей и не реализованными ожиданиями от значимого окружения.

У 80% респондентов - средний уровень, т.е. подросток, принимает окружающих в свое пространство. Он нацелен на взаимопомощь и построение гармоничных социально-психологических взаимодействий.

Четвертый критерий (эмоциональная комфортность) выявил следующие показатели: у 50% средний уровень (52 — 65). Можно предположить, что данные подростки рефлексивно относятся к социальному контактированию и, в целом, нацелены на гармоничное взаимодействие.

У 5% респондентов- высокий уровень эмоциональной комфортности (90). Подростки обладают свободной коммуникацией, реалистично оценивают бытийные ситуации и имеют выраженный опыт гармоничных взаимоотношений в значимом окружении.

У 45% респондентов - низкий уровень (25 - 42). Т.е. подростки недополучают позитивных подкреплений со стороны ближайшего окружения. Они склонны быть более закрытыми, чем их сверстники и не доверчиво

воспринимают новых людей в значимом коллективе.

По пятому критерию (интернальность) выявилось, что у 90% испытуемых наблюдается средний уровень интернальности (45 - 81), т.е. в подростковом возрасте преобладает внутренний контроль. Подростки имеют достаточно сформированный уровень социальной ответственности. Они нацелены на реализацию индивидуальных ресурсов. Их реакции на ситуацию трудностей нормативны, так как они удерживают баланс эмоциональной стабильности.

У 10% респондентов - низкий уровень (32 - 42), который свидетельствует об ориентации на внешние показатели. Эти подростки более внушаемы, чем их сверстники. Они ориентированы на выполнение внешних социальных требований, как правило, не из-за того, что уверены в их правильности, а потому, что это вынужденная мера. Данная группа подростков склонна к проживанию выраженного стрессового состояния в ситуации столкновения с трудностями и раскогласованности сознания при хронизации стресса.

Шестой критерий (доминирование) - показал, что у 65% - средняя степень доминирования (41 - 60), т.е. эти подростки хотят быть лидерами в группе сверстников. Они нацелены на организацию совместной деятельности и способны выстраивать конструктивный вектор достижения общих целей. Кроме того, они склонны брать ответственность за совершаемые интеракции и руководить процессом социально-психологических взаимодействий.

У 35% испытуемых низкий уровень (18 - 35), они считают себя людьми одиночками. Эта группа респондентов склонна к социальному дистанцированию. Они ориентированы на выполнение требований значимого окружения и не нацелены на самостоятельные выборы. Можно констатировать, что они склонны перекладывать ответственность за свои поступки на более сильных, по их субъективному убеждению партнеров.

По седьмому критерию выявилось, что у 95% средний уровень эскапизма (10 - 23), т.е. эти подростки пытаются сами преодолеть проблемы.

Они уверены в собственных силах и умеют распределять индивидуальные ресурсы конструктивно для достижения желаемых целей. В ситуации неопределенности, данная группа подростков реалистично оценивает бытийную ситуацию и склонна избирать конструктивные стратегии преодоления трудностей. Они, как правило, эмоционально стабильны, имеют развитую антиципацию и ориентированы на разрешение проблем собственными усилиями.

У 5% испытуемых - низкий уровень эскапизма, т.е. они, бегут от своих проблем. Наиболее вероятные стратегии разрешения трудностей лежат в поле избегания. Они скорее нацелены на помощь других людей, чем на самостоятельные интеракции по преодолению возникающих проблем. Безусловно, это связано с тем, что собственные ресурсы, данная группа респондентов оценивает, как дефицитарные и не ожидает позитивного результата собственных действий. Фактически речь идет о рентных установках в сознании личности. Подростки с низким уровнем эскапизма склонны быть бездеятельны, чтобы не испытать опыт возможной неудачи, связанной с их инициативой.

Для того, чтобы определить взаимосвязь всех показателей, мы применим корреляционный анализ Пирсона, на компьютерной программе SPSS13,0. В результате корреляционного анализа мы получили: (см. Приложение А):

– Чем ниже доминирование, тем ниже самооценка ($r_s = -0,476$ при $p \leq 0,05$). Подростки, которые не стремятся занять лидерское место в группе, испытывают неуверенность в себе и недооценивают свои возможности.

– Чем выше адаптация, тем выше самопринятие ($r_s = 0,586$ при $p \leq 0,01$), т.е. подростки, которые легко адаптируются в референтной группе, принимают себя и чувствуют в себе уверенность.

– Чем выше адаптация, тем выше принятие других ($r_s = 0,517$ при $p \leq 0,05$), т.е. подростки легко адаптируются в группе за счет принятия себя и окружающих.

– Чем выше адаптация, тем выше эмоциональная комфортность ($r_s = 0,444$ при $p \leq 0,05$), т.е. на подростка, который легче адаптируется в группе, чувствуют эмоционально комфортно себя в жизненных ситуациях.

– Чем выше адаптация, тем выше интернальность ($r_s = 0,512$ при $p \leq 0,05$). Чем выше приспособление к условиям среды, тем выше внутренний контроль подростков.

– Чем выше самопринятие, тем выше интернальность ($r_s = 0,659$ при $p \leq 0,01$). Чем выше процесс ориентировки подростка в собственном внутреннем мире, тем выше внутренний контроль подростка.

– Чем выше принятие других, тем выше эмоциональная комфортность ($r_s = 0,506$ при $p \leq 0,05$). Подростки, которые положительно воспринимают окружающих, также имеют позитивные эмоциональные ощущения по отношению к себе.

– Чем выше принятие других, тем выше интернальность ($r_s = 0,670$ при $p \leq 0,01$). Преобладание позитивного восприятия других людей способствует высокому контролю над своими чувствами и своим поведением.

Вероятнее всего, у подростков преобладает эталон окружающих, и они боятся не соответствовать этому эталону взаимодействуя с другими людьми.

– Чем выше эмоциональная комфортность, тем выше самоуважение ($r_s = 0,479$ при $p \leq 0,05$). Чем чаще проявляются положительные эмоциональные чувства окружающих, тем выше самоуважение подростка.

Таким образом, рассматривая взаимосвязи можно отметить, что те подростки, которые хорошо адаптируются в обществе положительно принимают себя и окружающих, при этом у них преобладает высокий контроль за своим поведением.

Вероятнее всего, такие подростки пытаются контролировать себя и не показывать другим свою уязвимость в отношении того, что они воспитываются в детском доме.

Мы считаем, что необходимо проводить социально-психологическую работу по повышению самоуважения и самооценки подростков, для того,

чтобы повысить жизненную мотивацию, активность и целеустремленность таких подростков. Подростки в этом возрасте формируют Я-концепцию, от того, какая самооценка будет в ней доминировать зависят будущие успехи личности.

В завершении анализа, полученных в ходе исследования результатов можно констатировать:

В своей работе мы проанализировали специфику взаимосвязи самооценки и адаптации подростков.

Мы установили, что у большинства подростков наблюдается низкая самооценка. Это может быть связано с подростковым кризисом, с нестабильностью эмоционального фона.

Определяя самоуважение, как субъективный показатель эмоциональной оценки собственной значимости, было установлено, что у респондентов преобладает средний уровень самоуважения, т.е. подростки адекватно реагируют на внешние обстоятельства и реалистично воспринимают свою значимость в обществе.

Большинство подростков имеют низкий и средний уровень адаптации. Мы считаем, что это связано с подростковым кризисом, поиском себя.

Также, подростки имеют средний уровень самопринятия и средний уровень интернальности, т.е. в зависимости от ситуации они по-разному себя проявляют, ориентируясь то на свои ценности, то подчиняясь группе.

По шкале «эмоциональная комфортность» и «эскапизм» имеется средний уровень. Подростки внутренне испытывают некий дискомфорт и пытаются в каких-то ситуациях уходить от сложных, стрессовых ситуаций.

Устанавливая взаимосвязи между показателями, мы определили, что чем выше самооценка, тем выше уровень социально-психологической адаптации и наоборот.

Таким образом, цель и задачи исследования выполнены, гипотеза доказана.