**Особенности развития самосознания**

**в подростковом возрасте.**

Развитие самосознания - центральный психический процесс переходного возраста. Это связано не столько с умственным развитием подростка (когнитивные предпосылки для нее созданы раньше), сколько с появлением у него новых вопросов о себе и новых контекстов и углов зрения, под которыми он себя рассматривает. Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Обретая способность погружаться в себя, в свои переживания, юноша заново открывает целый мир новых эмоций, красоту природы, звуки музыки. Открытия эти нередко совершаются внезапно, как наитие. 14-15-летний человек начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния собственного Я.

Открытие своего внутреннего мира – радостное и волнующее событие. Но оно вызывает и много тревожных, драматических переживаний. Внутреннее Я не совпадает с «внешним» поведением, актуализируя проблему самоконтроля.

Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское Я еще не определено, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении.

Внешность – важная сторона жизни. Старшеклассники, проводящие долгие часы перед зеркалом или уделяющие непропорционально много внимания нарядам, делают это в большинстве случаев не из самодовольства, а из чувства тревоги. Броские наряды, привлекающие к себе внимание, - средство получить подтверждение, что опасения напрасны, что юноша или девушка «в порядке», что он (она) может привлекать и нравиться. Человек, уверенный в себе, в таком постоянном «подтверждении» не нуждается. С возрастом озабоченность внешностью обычно уменьшается. Человек привыкает к своей внешности, принимает ее и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. На первый план выступают теперь другие свойства Я – умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими.

В одних случаях самооценка проверяется путем соизмерения, выраженного в ней уровня притязаний с фактическими результатами деятельности – спортивными достижениями, школьными отметками, данными тестирования. В других случаях самооценка сравнивается с оценкой испытуемого окружающими людьми (учителями, родителями), выступающими в качестве экспертов.

Самооценка часто служит средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ Я нередко побуждает индивида преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооценок с возрастом, по-видимому, повышается. Самооценки взрослых по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские – чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний.

Но тенденция эта не является однозначной. Оценивая свои математические способности, старшеклассник может равняться на усредненную школьную оценку или сравнивать себя с товарищами по классу, более слабыми или более сильными, или с каким-либо великим ученым. Не зная подразумеваемого эталона и ситуации, в которой производится самооценка, невозможно судить о ее адекватности или ошибочности.

Кроме того, разные качества имеют для личности неодинаковое значение. Старшеклассник может, например, считать себя эстетически неразвитым, что нисколько не ухудшает его общего самочувствия, так как он не придает этому качеству большого значения. И наоборот, юноша считает себя талантливым физиком, а его самоуважение тем не менее крайне низко, так как основывается не на интеллектуальных, а на коммуникативных свойствах.

Чрезвычайно важный компонент самосознания – самоуважение. Это понятие многозначно, оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и положительное отношение к себе, и согласованность своего наличного и идеального Я. Высокое самоуважение отнюдь не синоним зазнайства, высокомерия или не самокритичности. Человек с высоким самоуважением считает себя не хуже других, верит в себя и в то, что может преодолеть свои недостатки. Низкое самоуважение, напротив, предполагает устойчивое чувство неполноценности, ущербности, что оказывает крайне отрицательное воздействие на эмоциональное самочувствие и социальное поведение личности.

Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается в работе или если они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Вследствие этого многим из них свойственна застенчивость, склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты, причем этот уход отнюдь не добровольный. Чем ниже уровень самоуважения личности, тем вероятнее, что она страдает от одиночества. Пониженное самоуважение и коммуникативные трудности снижают социальную активность. Люди с низким самоуважением принимают значительно меньшее участие в общественной жизни, реже занимают выборные должности и т.д. При выборе профессии они избегают связанных с необходимостью руководить или подчиняться, также предполагающих дух соревнования. Даже поставив перед собой определенную цель, они не особенно надеются на успех, считая, что у них нет для этого необходимых данных.

Однако неудовлетворенность собой и высокая самокритичность не всегда свидетельствуют о пониженном самоуважении. Несовпадение реального и идеального Я – вполне нормальное, естественное следствие роста самосознания и необходимая предпосылка целенаправленного самовоспитания. При переходе от детства к отрочеству и далее самокритичность растет.

Расхождение реального и идеального Я – функция не только возраста, но и интеллекта. У интеллектуально развитых подростков и юношей расхождение между реальным и идеальным Я, т.е. между теми свойствами, которые индивид себе приписывает, и теми, которыми он хотел бы обладать, значительно больше, чем у ребят со средними способностями. То же – у более творческих людей, у которых гибкость и независимость мышления часто сочетаются с недовольством собой, повышенной ранимостью. Рефлексивная самокритика творческой личности и пониженное самоуважение невротика схожи тем, что в обоих случаях присутствует стремление к совершенству и выбор настолько высокого образца, что по сравнению с ним наличные достижения и свойства Я кажутся незначительными. Но в первом случае конфликт реального и идеального Я разрешается в деятельности, будь то учеба, труд или самовоспитание. Этот конфликт разворачивается на основе сильного Я, которое может ставить себе сложные задачи, и в этом проявляется мера самоуважения. Наоборот, типичная черта невротика – слабое Я. Невротическая рефлексия остается на уровне пассивного самосозерцания. Признание и даже гипертрофия собственных недостатков служат здесь не стартовой площадкой для их преодоления, а средством самооправдания, отказа от деятельности, вплоть до полного «выключения» из реального мира.

Как мы уже видели, в сфере самосознания существуют и половые различия. Если судить по описаниям, в 14-15 лет девочки гораздо больше мальчиков озабочены тем, что о них думают другие, значительно более ранимы, чувствительны к критике, насмешкам и т.д. Склонность девочек видеть себя более интроспективным и чувствительными подтверждается и сравнением дневников юношей и девушек. Не говоря о том, что девочки раньше начинают вести дневники и делают это гораздо чаще и систематичнее мальчиков, девичьи дневники отличаются большей интимностью. Это как правило, описание и анализ собственных чувств и переживаний, особенно любовных, сплошной разговор с собой и о себе. Юношеские дневники более разнообразны и предметны, в них шире отражаются интеллектуальные увлечения и интересы авторов, их практическая деятельность; эмоциональные переживания описываются юношами более скупо и сдержано.

Самосознание и самооценки юношей и девушек сильно зависят от стереотипных представлений о том, какими должны быть мужчины и женщины, а эти стереотипы, в свою очередь, производны от исторически сложившихся в том или ином обществе дифференциаций половых ролей.

Из сказанного вытекает необходимость индивидуализации воспитания и обучения, ломки привычных стереотипов и стандартов, ориентированных на усредненных, среднестатистических индивидов. При этом нужно считаться не только с объективными индивидуальными различиями, но и с субъективным миром формирующейся личности, самооценкой, Я-концепцией. Мы должны заботиться о повышении самоуважения и чувства собственного достоинства, видеть психологические трудности и противоречия взросления и тактично помогать их разрешению.

**Список используемой литературы:**

1. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред.Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. - Москва, 1967
2. Драгунова Т.В. Подросток в кругу сверстников: особенности взаимоотношений // Семья и школа. - 1975. - №1
3. Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка // Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. - Москва, 1979
4. Кон И.С. Психология старшеклассника. - Москва, 1980
5. Краковский А.П. О подростках. – Москва, 1970