

КАК ФОРМИРУЕТСЯ САМООЦЕНКА - С ДЕТСТВА ДО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16991248>

Мирхосилова Мухсина Миржамол кизи

Студентка группы PS/R 23-1

Alfraganus University

Научный руководитель: Дехканбаева Зулайхо Дильшадовна

Преподаватель Alfraganus University

Аннотация

Самооценка - это один из важнейших психологических компонентов личности, определяющий отношение человека к себе и окружающему миру. В статье рассматриваются этапы формирования самооценки на разных возрастных периодах: в раннем детстве, школьном возрасте, в подростковый период и во взрослой жизни. Освещаются ключевые факторы, влияющие на становление самооценки, такие как стиль воспитания, социальная среда, значимые взрослые и личный жизненный опыт. Делается акцент на важности поддержки личности в процессе развития адекватной самооценки.

Ключевые слова

самооценка, развитие личности, детство, подростковый возраст, взросление, психология.

Abstract

How self-esteem is formed - from childhood to adulthood
Self-esteem is one of the most important psychological components of personality, determining how a person perceives themselves and interacts with others. This article explores the stages of self-esteem development across different age periods: early childhood, school age, adolescence, and adulthood. The main influencing factors such as parenting style, social environment, significant adults, and life experience are discussed. The article emphasizes the importance of psychological support in the formation of healthy self-esteem.

Keywords

self-esteem, personality development, childhood, adolescence, adulthood, psychology.

Введение:

Самооценка - это субъективная оценка человеком своей личности, способностей, внешности и значимости в обществе. Она оказывает влияние на мотивацию, уверенность в себе, поведение, эмоциональное состояние и качество жизни в целом. Формирование самооценки - это сложный, многоуровневый процесс, который начинается с первых лет жизни и продолжается на протяжении всей жизни. Понимание этого процесса важно как для специалистов в области психологии, так и для родителей, педагогов и самих людей, стремящихся к личностному росту.

На первых этапах жизни основным источником самооценки ребёнка выступают родители или лица, осуществляющие уход [5]. Именно их реакция на поведение, успехи или ошибки ребёнка формирует первые представления о себе. Положительное подкрепление, уважение к потребностям и чувствам ребёнка способствует развитию базового доверия к себе. Напротив, игнорирование, чрезмерная критика, сравнение с другими детьми [2] могут привести к заниженной самооценке уже на начальном этапе.

С поступлением в школу ребёнок попадает в новую социальную среду, где основными источниками обратной связи становятся учителя и сверстники. Оценки, успехи в учёбе, сравнение с другими детьми играют ключевую роль в формировании академической и социальной самооценки. Очень важно в этот период поддерживать у ребёнка интерес к обучению и не допускать чрезмерного давления. Ошибки должны рассматриваться как часть обучения, а не как повод для стыда.

Подростковый возраст - это время активного формирования идентичности и переосмысления своего «Я». Самооценка в этот период становится нестабильной и подверженной влиянию внешней среды [3]. Подростки чаще оценивают себя через призму мнения сверстников, внешности, популярности и успехов в социальных сетях. Поддержка семьи и значимых взрослых помогает подросткам справиться с внутренними кризисами и сохранить здоровое восприятие себя.

Во взрослом возрасте самооценка обретает большую стабильность. Её формируют такие факторы, как профессиональные достижения, качество личных отношений [4], жизненные цели и успехи в их достижении. Однако если в детстве и подростковом возрасте самооценка формировалась на основе негативного опыта, взрослый человек может страдать от чувства собственной неполноценности, несмотря на объективные успехи. В таких случаях помощь психолога и работа над собой [3] помогают изменить отношение к себе и улучшить качество жизни.

Таким образом, самооценка не является врождённым качеством - она формируется под воздействием окружения, опыта, обратной связи [2][4] и внутренних убеждений человека. На всех этапах развития - от детства до взрослости - важна поддержка, уважение и принятие. Именно эти факторы закладывают основу для формирования устойчивой, здоровой самооценки, которая является залогом личностного роста, гармонии с собой и окружающим миром.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бодалев А. А. «Личность и общение». - М.: Просвещение, 2001.
2. Рогов Е. И. «Психология личности». - М.: Владос, 2010.
3. Леви В. «Искусство быть собой». - М.: Эксмо, 2015.
4. Козн П. «Самооценка: как её развить». - СПб.: Питер, 2013.
5. Эриксон Э. «Детство и общество». - М.: АСТ, 2006.