

## **СООТНОШЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ**

**Панова Е.Н.,**

**научный руководитель канд. психол. наук, доцент Брылева О.А.**

*Алтайская Государственная Педагогическая Академия*

В XXI веке ряд исследователей отмечают изменения в антропологии и психологии развития человека (Ф.И. Фельдштейн и др.). Поэтому в современном мире в последнее время стал актуален вопрос, касающийся взаимосвязи показателей самооценки и антропометрических особенностей человека, несмотря на давнюю историю исследований в данной области. Так, существенный вклад в данном направлении внесли такие исследователи, как Ф. Галль, Э. Кречмер, У. Шелдон, В.М. Русалов, Е.И. Сивонько и многие другие.

Принято считать, что именно в подростковом возрасте происходит возникновение нового уровня самосознания. Сформировавшаяся самооценка, у младшего подростка приобретает относительную устойчивость, но отличается высокой степенью зависимости от внешних обстоятельств. Одной из основных составляющих самооценки в любом возрасте является оценка и удовлетворённость своей внешностью. Как говорил А.Г. Спиркин: «Самооценка, как и самопознание, начинается с внешности».

Физическая привлекательность часто является одной из причин популярности ребёнка. Для детей важен весь комплекс «представительства» другого ребёнка, включая его антропологические особенности, возраст, одежду. Отмечается, что при этом доминирует антропологическая специфика.

Ребёнок осознаёт свои физиономические и соматические особенности уже в первые годы жизни, однако усиленное внимание внешности уделяется в подростковом возрасте.

Выявление своей социальной ценности и смысла своего бытия, формирование и изменение представлений о своём будущем, прошлом и настоящем характеризуют самосознание личности, которое представляет собой глубокую форму сознания.

Важно подчеркнуть тот факт, что самосознание – это динамическое образование психики, оно находится в постоянном движении и не только в онтогенезе, но и в своём повседневном функционировании.

Результаты интегративной работы в сфере самопознания, с одной стороны, и в сфере эмоционально-ценностного самоотношения – с другой, объединяются в особое образование самосознание личности – в её самооценку.

Самооценка – достаточно сложное образование человеческой психики. Она возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания, которая проходит различные этапы и находится на разных уровнях развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется. Следует обратить внимание, что ребёнок начинает себя оценивать посредством оценок других людей, преимущественно взрослых, но постепенно с переходом на все более высокие генетические уровни психического развития у него начинает складываться более или менее адекватная и устойчивая собственная оценка себя.

В психологической науке самооценку принято рассматривать как центральное личностное новообразование и центральный компонент Я-концепции.

Различают самооценку адекватную и неадекватную. Адекватная самооценка отражает реальный взгляд личности на саму себя, её достаточно объективную оценку

собственных способностей, свойств и качеств. Если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, то говорят, что у него адекватная самооценка.

Однако неадекватная самооценка характеризует личность, чьё представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие.

Неадекватная самооценка, в свою очередь, может быть как завышенной, так и заниженной. Если человек переоценивает свои возможности, результаты деятельности, личностные качества, то его самооценку можно считать завышенной. Такой человек самоуверенно берётся за работу, превышающую его реальные возможности, что при неудаче может приводить его к разочарованию и стремлению переложить ответственность за неё на обстоятельства или других людей. Если человек недооценивает себя по сравнению с тем, что он есть в действительности, то его самооценка заниженная. Такая самооценка разрушает у человека надежды на собственные успехи и хорошее отношение к нему со стороны окружающих, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Как завышенная, так и заниженная самооценка затрудняют жизнь человека.

Адекватная самооценка также не бывает однородной. У кого-то она более высокая, а у кого-то более низкая. Повышенная самооценка характеризует человека, который не считает себя хуже других и положительно относится к себе как к личности. Такой человек руководствуется своими принципами, знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него решающего значения. Он уверен в себе, поэтому критика не вызывает у него бурной защитной реакции и воспринимается спокойно.

Пониженная самооценка проявляется в постоянном стремлении недооценивать собственные возможности, способности, достижения, повышенной тревожности, боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми.

Отечественные психологи установили, что низкая самооценка вызывает чувства собственной слабости, беспомощности, презрения к себе, недовольство собой, а высокая – порождает чувство собственного достоинства, гордость, самоуважение, любовь к себе, самопринятие

На общую самооценку личности сильно влияют как её индивидуальные особенности, так и то, насколько важно для неё оцениваемое качество.

Рассматривая в данном контексте особенности самооценки, следует обратить внимание и на антропометрические особенности ребёнка, которые также имеют свою специфику. Так как осознание особенностей своей внешности влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности, в том числе и на самооценку.

Антропометрия составляет важный элемент изучения хода развития детского организма и контроля над ним. Обычно антропометрию рассматривают в качестве одного из основных методов исследования физического развития человека в антропологии, который заключается в различных измерениях человеческого тела.

Следует заметить, что неотъемлемой составляющей антропометрии являются антропометрические показатели, включающие в себя размеры (линейные, угловые, параметрические) тела человека и его отдельных частей. Антропометрические показатели зависят от пола, возраста, социальных и других факторов. Они являются случайными величинами, распределёнными, как правило, по нормальному закону.

Антропометрические исследования детей и подростков входят не только в программу изучения состояния здоровья, но часто осуществляются в прикладных целях.

Развитие подростка подчиняется принципу гетерохронности, который предполагает разную скорость созревания различных систем организма. На основе этого принципа выделяют два типа развития: акселерацию и ретардацию.

Акселерация, представляющая собой ускорение физического развития и формирования функциональных систем организма детей и подростков, объясняется разными причинами: изменившаяся структура питания, улучшение гигиенических условий, увеличившийся поток информации, социокультурные факторы и т.д.

Ретардация развития возникает при задержке физического созревания и формирования функциональных систем организма детей и подростков. Ретардация развития может проявляться в разных сферах и отличаться степенью отклонения от статистической нормы. При ретардации физического развития может происходить обусловленное наследственностью конституциональное и общее замедление развития. Дети с подобными особенностями развития проходят все его стадии и достигают зрелости, но только с опозданием.

В то же время, немецкие психологи, обобщая данные ряда исследований, указывают, что конституционально рано развивающиеся дети и так называемые соматические акселераты обнаруживают более высокие показатели умственного развития и лучшую социальную приспособляемость. Размеры тела влияют на успехи рано созревающих подростков, у более крупных детей успеваемость лучше, чем у мелких, они пользуются симпатией окружающих и уверены в себе. В противоположность этому, у поздно созревающих подростков меньше веры в себя, больше сомнений в осуществимости своих планов. Некоторые из этих особенностей, по-видимому, сохраняются и на более поздних этапах онтогенеза.

Как замечает американский психолог Джон Клозен, телесные свойства, постоянные или временные, могут влиять на поведение и психику подростка по трем линиям.

Во-первых, относительная зрелость, рост и телосложение непосредственно влияют на соответствующие физические способности: имея преимущества в росте, весе или силе, мальчик-акселерат в течение ряда лет может без особого труда превосходить своих ровесников-ретардантов в спорте и иных физических занятиях.

Во-вторых, зрелость и внешность имеют определенную социальную ценность, вызывая у окружающих людей соответствующие чувства и ожидания.

Отсюда - третье измерение: образ «Я», в котором преломляются собственные способности и их восприятие и оценка окружающими.

Если непосредственное влияние телосложения на психику проблематично, то опосредствованное его влияние бесспорно. Наука различает три главных соматотипа: эндоморфный пикник (рыхлый, с избытком жира), мезоморфный атлетоид (стройный, мускулистый), и эктоморфный астеник (худой, костлявый), которые обладают в глазах людей неодинаковой привлекательностью, причем эта оценочная шкала формируется довольно рано и весьма устойчива. Во всех возрастах наиболее привлекателен мезоморфный практик, а наименее – эндоморфный собеседник. Со стройным, мускулистым телом подростки ассоциируют качества вожака: спортивность, энергичность и т. д. Напротив, толстяк, «жирный» часто является предметом насмешек. Множество исследований подростков показали, что ретарданты чаще акселератов испытывают чувство неполноценности.

Таким образом, развитие самосознания – центральный психический процесс переходного возраста. Физическое созревание в подростковом возрасте является одновременно и социальным символом, знаком повзросления и возмужания. Представление подростка о себе всегда соотносится с групповым образом «Мы», то есть с образом типичного сверстника своего пола, но никогда не совпадает с этим

«Мы» полностью. Чем старше и более развит человек, тем больше находит он различий между собой и «усредненным» сверстником. Осознание своей непохожести на других исторически и логически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми. Меняются и «предметные» компоненты Я - концепции, в частности соотношение «телесных» и морально-психологических «компонентов «Я». Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и внешности, сопоставляя свое развитие с развитием товарищей. Для ребят очень важно на сколько их тело и внешность соответствуют стереотипному образу маскулинности или феминности. При этом юношеский эталон красоты и просто «приемлемой» внешности нередко завышен, нереалистичен. По содержанию девичьи заботы о внешности отличаются от юношеских лишь тем, что не совпадают стереотипы феминности и маскулинности.

Следовательно, конституциональные особенности ребенка (в том числе и темп созревания), создают специфические условия для его психического и социального развития – более благоприятные для одних детей и менее благоприятные для других. Рост, вес и комплекция являются главными источниками беспокойства для подростков независимо от их пола, которые существенно сказываются на их самооценке.