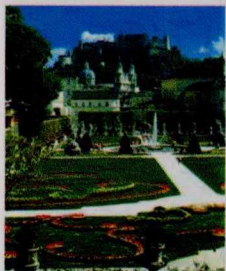
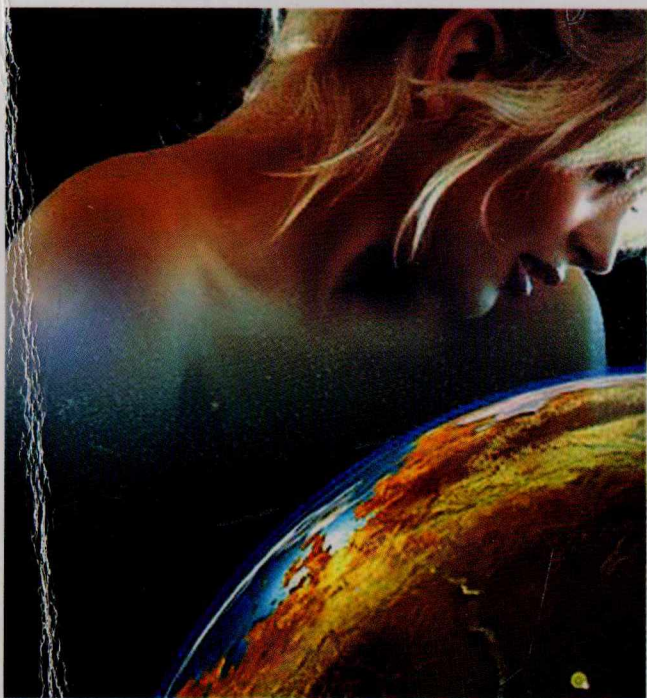


316.42(082)

С 69

# Соціальні технології



**Актуальні проблеми  
теорії та практики**

**Випуск 45**

## ВПЛИВ РІВНЯ САМООЦІНКИ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

*У статті розглянуто формування самооцінки в молодших підлітків як важливої складової структури особистості. В ході експерименту з'ясовано рівень загальної тривожності та її окремих видів (шкільної, самооцінної, міжособистісної й магичної) та види агресивних реакцій.*

*Ключові слова: самооцінка, підлітки, тривожність, агресивна реакція.*

*In the article the formation of self-evaluation among young teenagers as an important component in the individual's structure has been investigated. In the experimental part the level of general anxiety and its certain types (school, self-estimating, interpersonal and magic) as well as types of aggressive reactions have been defined.*

*Key words: self evaluation, teenagers, anxiety, aggressive reaction.*

Включаючись у систему суспільних за своєю природою відносин, взаємодіючи та спілкуючись з людьми, особистість виділяє саму себе з навколишнього середовища, відчуває себе суб'єктом своїх фізичних та психічних станів, дій і процесів, виступає для самої себе як "Я", яке протистоїть "іншим", і разом з тим нерозривно з ним пов'язане. Суб'єктивне переживання наявності власного "Я" виражається передусім у тому, що людина розуміє свою тотожність самій собі в теперішньому й майбутньому.

Переживання наявності свого "Я" є результатом тривалого процесу формування особистості, який починається у віці немовляти і який І.С. Кон влучно позначив як "Відкрите Я". Уже однорічна дитина починає усвідомлювати відмінності відчуттів власного тіла від тих відчуттів, які викликаються предметами і знаходяться зовні. Потім у віці 2–3 років дитина відокремлює процес, що приносить їй задоволення, і результат власних дій з предметами від предметних дій дорослих, висувуючи останнім вимогу: "Я сама!". Тобто в мовленні дитини з'являється займенник, за допомогою якого дитина не тільки виділяє себе, а й протиставляє себе всім іншим ("це моє", "це не твоє"). На межі дитячого садка та школи, а особливо в молодших класах, виникає можливість за допомогою дорослих, батьків і вчителів підійти до оцінки своїх психічних якостей (пам'ять, увага, мислення тощо), але поки що на рівні усвідомлення успіхів та невдач. Нарешті, у підлітковому та юнацькому віці в результаті включення в суспільне життя і трудову діяльність формується розгорнута система соціально-моральних самооцінок, завершується розвиток самосвідомості та в основному складається образ "Я". Образ "Я" – це відносно стійка, більшою чи меншою мірою свідомо система

уявленнє індивіда про себе, що переживається як неповторна, на їх основі вона буде своєю взаємодією з іншими.

Образ “Я” – і причина, і наслідок соціальної взаємодії. Так, А.В. Петровський, І.С. Кон, І.І. Чеснокова та інші психологи фіксують у людини не один образ її “Я”, а велику їх кількість, які замінюють один одного, тобто “Я-образ” – не статичне, а динамічне утворення особистості індивіда. “Я-образ” може переживатися як уявлення про себе в момент самого переживання, що дістало назву “Я – реальне”.

Образ “Я” може бути як “ідеальне Я” суб’єкта, яке містить бачення себе відповідно до норм і вимог суспільства, інших людей. “Ідеальне Я” виступає як необхідний орієнтир у самовихованні особистості. “Я-образ” людини можна розділити на “Я – для інших” і “Я – для себе”. У свою чергу, “Я – для інших” містить: “Я – ідеальне”, “Я – моральне”, “Я – функціональне”, “Я – фантастичне”, “Я – професійне”, “Я – соціальне”. А “Я – для себе” – це “Я – реальне”, “Я – інтимно-рефлексивне”, “Я – майбутнє”, “Я – уявне”, “Я – прагматичне”, “Я – духовне” [7, с. 39–40].

Сутність адекватності “Я-образу” з’ясовується при вивченні одного з найважливіших його аспектів – самооцінки особистості.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

З допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості. Пізнаючи якості іншої людини, особистість отримує необхідну інформацію, яка дає змогу виробити власну оцінку, оцінку власного “Я”.

Особистість у процесі спілкування постійно звіряє себе з якимись еталонами і залежно від результатів перевірки виявляється вдоволеною собою або невдоволеною.

Значення цієї оцінки задоволеності своїми якостями дуже велике. Занадто висока та занадто низька самооцінка може стати внутрішнім джерелом конфліктів особистості.

При формуванні неадекватності самооцінки особистість вдається до психологічного захисту свого “Я-образу”. Психологічний захист являє собою особливу регулятивну систему, яку особистість використовує для усунення психологічного дискомфорту, переживань, загрожуючи “Я – особистості” та збереження його на бажаному й можливому для даних обставин рівні. Психологічний захист виявляється в підвищенні рівня тривожності (як загальної, так і скремих видів), а також у виникненні агресії.

Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. У цілому тривалість є суб’єктивним проявом неблагополуччя особистості.



А.М. Прихожан розділяє чотири види тривожності: самооцінну, шкільну, міжособистісну та магічну.

Шкільна тривожність – переживання неблагополуччя в навчальних ситуаціях. Магічна тривожність характеризується низьким порогом виникнення реакцій тривоги, пов'язаної з потраплянням дитини в так звані “магічні” ситуації, тобто ті ситуації, яким дитина не може дати обґрунтованого пояснення на основі своїх знань про навколишній світ. Міжособистісна тривожність характеризується переживанням неблагополуччя у відносинах з оточуючими людьми. Самооцінна тривожність – сприйняття людиною відносно нейтральних ситуацій як таких, що містять загрозу самооцінці, уявленню про себе, та переживання внаслідок цього сильного хвилювання, тривоги, страху.

Іншими механізмами психологічного захисту є агресія, яка виникає у випадку, коли людина не може подолати перепони на шляху до своєї мети й переживає фрустрацію. Агресія іноді набуває форми прямого нападу на інших людей, а іноді виражається в погрозах, брутальності, ворожості не тільки щодо тих обставин або осіб, які винні в утворенні перепон, але й щодо всіх оточуючих, на яких у цьому випадку зривають зло. Іноді фрустрація веде до агресії, яка залишається замкненою в уяві, фантазії людини. Іноді фрустрація розв'язується агресією, спрямованою на самого себе. Фрустрація може вести до того, що особистість заміщає діяльність, яка є бар'єром (або здається таким) іншою, яка виявляється для неї більш потужною, перспективною. Цей механізм психологічного захисту дістав назву переключення.

У стані фрустрації особистість може використати механізм, який у психології дістав назву витіснення. Це процес, у результаті якого неприйнятні для особистості думки, спогади, переживання “витісняються” зі свідомості та переводяться у сферу несвідомого, однак продовжуючи чинити вплив на поведінку індивіда, що викликає тривогу і страх.

Функцією раціоналізації є маскування та приховування від свідомості самого суб'єкта справжніх мотивів його дій, думок і почуттів для забезпечення стану внутрішнього комфорту, пов'язаного з бажанням зберегти почуття власної гідності, самоповагу, попередити переживання вини або сорому. Раціоналізація спрямована на блокування усвідомлення тих мотивів, які виступають як соціально неприйнятні, або несхвалені, а також індивідуально небажані, внаслідок розходження з “Я-концепцією”, життєвими планами і конкретними цілями діяльності.

Наше дослідження спрямоване на виявлення впливу рівня самооцінки на емоційну сферу розвитку особистості молодших підлітків і підтвердити гіпотезу, що в результаті формування неадекватної само-

оцінки в особистості включаються механізми психологічного захисту, проявами яких є різні види тривожності або агресій.

Експериментальне дослідження було проведено в середній загальноосвітній школі № 60 Центрально-міського району. В експерименті взяли участь 20 учнів 7-А класу віком 12–13 років, тобто молодші підлітки.

Метою нашого дослідження було виявлення в учнів 7-А класу рівня їх самооцінки, рівня загальної тривожності й окремих видів тривожності (шкільної, самооцінної, міжособистісної та магічної), а також видів агресивних реакцій.

Для виявлення рівня самооцінки ми використали тест-опитувальник і методику Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан. Тест-опитувальник містить 32 судження, на них можливі 5 варіантів відповідей, кожне з яких кодується балами за такою схемою: дуже часто – 4б, часто – 3б, іноді – 2б, рідко – 1б, ніколи – 0б.

Для вивчення рівня тривожності було використано шкалу особистісної тривожності А.М. Прихожан.

Також нами було використано тест-опитувальник Басса-Дарки для дослідження видів агресивних реакцій, які учні даного класу. Опитувальник складається із 75 тверджень, на які учні мали відповісти “так” або “ні”.

Особливостями цього тесту-опитувальника є те, що питання може стосуватися тільки однієї форми агресії та формулюється таким чином, щоб максимально зменшити вплив суспільного схвалення (або несхвалення) відповіді на запитання [6, с. 77–85].

У результаті проведеного експерименту було виявлено, що в 7-А класі з 20 учнів адекватну самооцінку мають 10 учнів (50%), занадто низьку самооцінку виявлено в 6 учнів (30%), а занадто високу – у 4 (20%).

Серед учнів із занадто низькою самооцінкою були такі показники: високий і дуже високий рівень загальної тривожності, високий рівень самооцінної, міжособистісної та шкільної тривожності, в окремих – магічної; переважними формами реакції є образа, підозрілість, роздратування та почуття провини.

У групі учнів із занадто високою самооцінкою: низький і середній рівень загальної тривожності, але виский рівень міжособистісної; основними формами агресивних реакцій є фізична, непряма й вербальна агресія та негативізм.

На основі експериментального дослідження нами було виявлено, що в 20 учнів 7-А класу адекватну самооцінку мають 10 учнів (50%), занадто низьку самооцінку – 6 (30%), а занадто високу – 4 (20%).

В учнів з адекватною самооцінкою рівень загальної тривожності низький, у трьох учнів – шкільна, а в одного учня – магічна, де і виявлено тривожність на високому рівні. Форми агресивних реакцій в учнів останніх двох груп не виявлено.

Серед учнів із занадто низькою самооцінкою були такі показники: високий і дуже високий рівень загальної тривожності, міжособистісної та шкільної, в окремих – магічної; переважними формами агресивних реакцій є образа, підозрілість, роздратування та почуття провини.

У групі учнів із занадто високою самооцінкою: низький і середній рівень загальної тривожності, але високий рівень міжособистісної; основними формами агресивних реакцій є фізична, непрямая і вербальна агресія та негативізм.

Таким чином, результати експериментальних даних підтвердили правильність висунутої нами гіпотези: у результаті формування неадекватності самооцінки особистість включає механізми психологічного захисту, що виявляється в підвищенні рівня тривожності (як загальної, так і окремих видів) та агресивності.

Така особливість молодших підлітків свідчить про необхідність відмови від звичайних стереотипів поведінки дорослих з підлітками, яка ґрунтується на оцінюванні підлітків за життєвими мірками дорослих та на тому, що дорослі продовжують сприймати підлітка як дитину, не беручи до уваги її дорослішання.

На основі експериментальних даних формування самооцінки молодших підлітків можна зробити висновки: дорослі (в першу чергу батьки та вчителі) повинні вчасно побачити й усвідомити психологічні труднощі та суперечності періоду формування дорослості й тактовно допомагати підліткам їх вирішувати.

## Література

1. Кон І.С. Открытие "Я" / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 336 с.
2. Кон І.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 256 с.
3. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2002. – 693 с.
4. Психологический словарь / под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 304 с.
5. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / под ред. И.И. Ильиной, В.Я. Каудис. – М. : МГУ, 1981. – 304 с.
6. Психологические тесты : в 2 т. – М. : Владос, 2002. – Т. 2. – 247 с.
7. Шильштейн Е.С. Особенности презентации "Я" в подростковом возрасте / Е.С. Шильштейн // Вопросы психологии. – 200. – № 2. – С. 69–79.
8. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144 с.