

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

PECULIARITIES OF SELF-ASSESSMENT FORMATION IN YOUNG ADOLESCENTS

Психологічний стан людини залежить від самооцінки та виражається у поведінкових реакціях на зовнішні подразники. Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, керуючись загальноприйнятою у суспільстві системою цінностей. Від самооцінки залежить манера поведінки і життєва позиція особистості. Оцінювальною мірою сформованої самооцінки є її адекватність. Від неї залежить і прийняття вдалих рішень у різних життєвих ситуаціях, її вміння робити висновки з них. Особистість з відносно адекватною самооцінкою перебуває у постійному пошуку реального бачення себе, без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності своєї соціальної та індивідуальної активності у спілкуванні, поведінці. Позитивною (адекватною) можна характеризувати відносно стабільну самооцінку, тобто таку, що змінює свій зміст, висоту, адекватність залежно від появи нових вікових особливостей. Коли самооцінка залишається незмінною, незважаючи на нові життєві обставини, вона стає неадекватною.

Самооцінка є динамічним, а не статичним складником особистості і формується протягом усього життя індивіда. Вона залежить від багатьох зовнішніх факторів та внутрішніх психічних процесів особистості. На кожному етапі розвитку особистості є свої особливості формування самооцінки. У ранньому підлітковому віці це протест старому, бажання реалізуватися у групі однолітків, почуття дорослості, заперечення авторитету дорослих. Завищена і занижена самооцінка спотворює самоконтроль, підвищує рівень конфліктності у процесі спілкування.

Ключові слова: самооцінка, адекватна самооцінка, завищена самооцінка, занижена самооцінка, ранній підлітковий вік.

The psychological state of a person depends on self-esteem and it is expressed in behavioral reactions to external stimuli. Self-esteem is a person's assessment of themselves and their abilities, guided by the generally accepted system of values in society. The manner of behavior and life position of the individual depends on self-esteem. The evaluative measure of the formed self-assessment is its adequacy. Successful decision-making in various life situations and the ability to draw conclusions from them depend on self-esteem. A person with relatively adequate self-esteem is in constant search of a real vision of themselves, without too much overestimation, but also without excessive criticism of their social and individual activity in communication, behavior. Positive (adequate) can be characterized by relatively stable self-esteem, which changes its content, height, adequacy, depending on the emergence of new age characteristics. When self-esteem remains unchanged, despite new life circumstances, it becomes inadequate.

Self-esteem is a dynamic, not a static component of personality and is formed throughout the life of the individual. It depends on many external factors and internal mental processes of the individual. At each stage of personality development has its own characteristics of self-esteem. In early adolescence – it is a protest to adults, the desire to be realized in a group of peers, a sense of adulthood, denial of the authority of adults. Overestimated and underestimated self-esteem distorts self-control, increases the level of conflict in the communication process.

Key words: self-esteem, adequate self-esteem, overestimated self-esteem, underestimated self-esteem, early adolescence.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.27>

Видолуб Н.О.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Університет Григорія Сковороди

в Переяславі

Актуальність теми дослідження. Психологи звертаються до проблеми самооцінки особистості безперервно. Першим, хто ввів поняття «самооцінка», «образ самого себе» у структуру особистості, був В. Джеймс (кінець XIX століття). Він звернув особливу увагу на такий фактор формування самооцінки, як почуття задоволення. Кожна людина має відносно постійну середню межу самопочуття, яка абсолютно не залежить від її об'єктивних умов стану задоволення чи незадоволення. Тому людина, яка потрапляє у несприятливі умови життя, може перебувати у непорушному стані самовдоволення і, навпаки, коли людина, яка своїми вчинками зумовила загальну повагу й успіх, відчуває недовіру до власних сил [1].

Відтоді це питання не втратило своєї актуальності. Це пояснюється тим, що феномен

людини та її існування натеper не розкритий повністю з наукової точки зору. А особистість як вияв соціальності людини перебуває у постійному соціалізаційному процесі. Суспільство, своєю чергою, змінюється і вимагає постійного переосмислення і переоцінки дійсності та адаптації й інтеріоризації до нового навколишнього, незважаючи на те, що саме діяльність людини і є рушійною силою суспільних змін.

Це дослідження є спробою пояснити особливості формування самооцінки особистості у контексті вікової періодизації, а саме раннього підліткового періоду розвитку індивіда. Така фрагментарність до підходу дослідження самооцінки особистості дасть змогу більш детально зрозуміти специфіку змін у поведінкових реакціях людини загалом та підлітків зокрема. А з іншого боку, дасть змогу людині

побачити й сприйняти світ і себе у ньому такою, як є, сприятиме вибору оптимальних варіантів запропонованих життєвих сценаріїв без остраху та перебільшення власних зусиль.

Метою статті є висвітлення проблеми самооцінки дітей молодшого підліткового віку в контексті її формування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Про актуальність цієї проблематики свідчить низка праць у галузі психології як вітчизняної, так і зарубіжної наукової думки впродовж століть. Особливу увагу привертає низка сучасних вітчизняних досліджень, присвячена аналізу та особливостям формування самооцінки у дітей різного шкільного віку та розгляду феномена самооцінки у контексті професійного становлення. У цьому психологічному науково-дослідному напрямі працюють О. Александрова, Н. Білоусова, М. Заміщак, Л. Король, О. Кривоногова, Р. Кулаков, Н. Левус, С. Максименко, І. Меліхова, К. Нечипоренко, Д. Отич, С. Пашенко, М. Пирлик, О. Сідоров, О. Столярчук, О. Хижняк та інші.

Виклад основного матеріалу. Різні представники психологічної науки по-своєму тлумачать зміст поняття «самооцінка». Проте всі переконані, що адекватна самооцінка людини – запорука її успішного й щасливого життя. Так, у К. Роджерса простежується думка про те, що самооцінка впливає на поведінку людини ще з дитинства. Від адекватності самооцінки залежить як вибір кола спілкування, так і вибір професії. Сутність людини виражається через самооцінку, яка є відображенням істинної суті особистості. Поведінка зумовлюється самооцінкою, виражає справжню суть «Я». Досліджуючи структуру «Я», доходить висновку, що внутрішня сутність людини, її самість виражається через самооцінку, яка є відображенням істинної суті особистості, її «Я». Він звертає увагу на той факт, що коли поведінка зумовлюється самооцінкою, вона виражає справжню суть особистості й приносить задоволення собою та зовнішній успіх [2].

Від самооцінки залежить манера поведінки – зверхня, гордовита чи тиха, непомітна або ж толерантна, гуманна, активна. Від цього прямо пропорційно залежить і життєва позиція: від пасивної споживацької до активної громадянської та бажання пізнавати світ, пробувати себе в нових соціальних статусах, виконувати відповідні соціальні норми, сприйняття/несприйняття запропонованих соціальних стосунків та життєвих обставин, уміння/неуміння знаходження компромісних рішень, варіативність/інваріативність соціальних контактів тощо. Без адекватної самооцінки неможлива успішна реалізація пізнавальної та світоглядної функції особистості, її самоствердження та самореалізація. Самооцінка є своєрідним «ваговим механізмом», на якому,

з одного боку, важелем виступають норми й цінності, домінуючі у суспільстві на конкретному етапі його розвитку, а з іншого – ціннісно-орієнтаційний складник внутрішнього духовного світу людини. Самооцінка особистості – оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, керуючись загальноприйнятою у суспільстві системою цінностей.

Самооцінка вважається динамічним, а не статичним складником особистості. Вона залежить від багатьох зовнішніх факторів та внутрішніх психічних процесів особистості. Отже, вона може коливатися від заниженої до завищеної. Що в обох випадках не буде позитивним для особистості. Завищена самооцінка спричиняє конфлікти через зневажливе ставлення до інших людей, нетерпимість до думок та переконань, прояви зарозумілості; занижена – вимогливість до себе і ще більшої вимогливості до інших, зосередження на помилках і недоліках інших через надмірну критичність інших людей. Нормою у самооцінці є її відносно незмінний стан. Позитивною (адекватною) можна характеризувати відносно сталу самооцінку, тобто таку, що змінює свій зміст, високу адекватність залежно від появи нових вікових особливостей. Коли самооцінка залишається незмінною, незважаючи на нові життєві обставини, вона стає неадекватною.

Формування самооцінки залежить значною мірою від суми думок, оцінок інших людей та власних реальних успіхів, досягнень у процесі життєдіяльності людини, поділених на рівень вимог, які людина висуває до себе. У кожного вікового періоду на її формування впливають різні зовнішні обставини та притаманне наділення різним людям статусу авторитету. Так, для дитини раннього молодшого віку є великим авторитетом старші рідні люди, особливо батьки. І саме від ступеня прояву їхньої поваги та любові до дитини, ставлення до її вчинків і залежатиме адекватність формування самооцінки. Якщо батьки спілкуються з дитиною на рівних правах, підтримують у її бажаннях креативності, від цього залежить і самооцінка дитини.

Якщо візьмемо до уваги період молодшого шкільного віку, то побачимо, що до авторитетних дорослих долучається ще й учитель. Окрім того, слід звернути увагу, що дитячий організм у шести-восьмирічному віці характеризується інтенсивними закономірними психолого-фізіологічними змінами. Емоційний стан дитини нестійкий, вона не вміє контролювати власні емоції самостійно, неспроможна тривало сконцентруватися на одному виді діяльності. Якщо це першокласник, то на формування самооцінки впливає процес адаптації до нового соціального життя. Він, з одного боку, проявляє самостійність, бо багато разів

до цього чув: «ти уже майже школяр», «що ти будеш робити, якщо підеш до школи», «у школі з тобою гратися не будуть» і т. п. Вислови на кшталт цих змушують дитину вважати шкільний період особливо дорослим, а реалії життя призводять до дисонансних висновків. Дитина залишилася дитиною, але дорослі від неї чекають інших поведінкових маркерів. І якщо до всього цього ще й отримати негативну оцінку за неправильне з'єднання літер на письмі, бо той умовно кажучи «гачок» ну зовсім не виходить, то маємо якісний стрибок у зміні самооцінки, але не по висхідній, а навпаки – низхідній. Тому так важливо дати дитині у перші роки навчання всі належні умови для її успішного розвитку та адекватного сприйняття дійсності в майбутньому.

У підлітковому віці авторитет дорослих підмінюється авторитетом ровесників. Тому на формування самооцінки найбільше впливають стосунки з однолітками, особливо дружні. Така ситуація є не найкращою для розвитку подальших соціальних стосунків і взаємодій. Оскільки мудрість дорослих сприймається як щось таке, що заважає жити і насолоджуватися всіма бажаними можливостями, які пропонує соціум. Протест проти старого, відомого і жага до насолоди виступають ключовими аспектами у життєдіяльності підлітка.

Знову ж таки на цей період припадає криза, яка може проявитися у двох діаметральних площинах соціальної активності: залежності і незалежності. У першому випадку спостерігається надмірна слухняність, залежність від старших або сильних, регрес до старих інтересів, смаків форм поведінки. У другому – впертість, негативізм, свавілля, знецінення дорослих, негативне ставлення до їхніх вимог.

Для розвитку особистості за першим сценарієм здебільшого отримуємо пасивність життєвої позиції, примикання до якоїсь групи, керованість, інертність. У цей час підліток або закривається в собі, або шукає притулку в сім'ї («мамин синок», «татова дочка») чи потрапляє під вплив однієї з неформальних груп і сприймає її нормативно-ціннісні орієнтири як свої і непохитні істини. За іншим – вихід за межі старого усталеного, лідерство, спроба проявити себе у різних варіаціях активності.

Проте варто зауважити, що для раннього підліткового віку характерні обидва прояви кризи: як залежності, так і незалежності. Визначальною для формування самооцінки виступить у цьому разі домінуюча криза.

Для дорослої людини характерним для формування самооцінки є співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.

Оцінювальною мірою сформованої самооцінки є її адекватність. Від неї залежить

і прийняття вдалих рішень у різних життєвих ситуаціях, й уміння робити висновки з них. Особистість з відносно адекватною самооцінкою перебуває у постійному пошуку реального бачення себе, без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності своєї соціальної та індивідуальної активності у спілкуванні, поведінці та інших діяльнісних проявах.

Адекватною самооцінка вважається, коли людина критично ставиться до себе і до оточуючих, реально оцінює свої можливості і шанси, успіхи і перемоги, ставить досяжні цілі і досягає їх. Адекватність оцінки індивідом самого себе зі своїм набором компетентностей спонукає і до вибору підходів до вирішення поточних проблем, і до соціальної активності та професійної діяльності.

Для цього дослідження важливим для рефлексії є саме особливість підліткових поведінкових реакцій та вплив їх на подальше формування самооцінки. Самооцінку, як наприклад будь-яку моральну чесноту, слід розглядати крізь призму релевантності. Вона, як зазначалося раніше, не є статичним показником особистості. Вона змінна. І змінюється вона в сторону завищеної чи заниженої. Це залежить від різних зовнішніх і внутрішніх обставин.

До прикладу, якщо у класі неформальним лідером є хлопець з високою фізичною активністю й силою, то в іншого підлітка через різні причини (фізіологічні вроджені вади, слабкий фізичний розвиток тощо) з високим ступенем ймовірності виникнуть комплекси неповноцінності. Оскільки для раннього підліткового віку характерна підвищена чутливість до позитивних оцінок оточення. Позаяк вони уже відчувають себе дорослими і самостійними, а старші викликають заперечення і несприйняття, то середовище однолітків є найоптимальнішим і комфортним для них. І визнання у цій групі є чи не найважливішим у житті цього часу. Якщо ця група сформована за інтересами і цінностями, відносно однаковими для всіх і які не суперечать загальноновизнаним суспільством, це сприятливе середовище для розвитку. Якщо ж для отримання членства в групі потрібно прийняти суперечливі правила чи пройти якісь випробування, то в цьому разі відбувається переорієнтація цінностей. Часто лідери таких груп провокують до здійснення таких вчинків, які б не вчинили (акції протесту, вживання алкоголю, наркотиків, суїцидних проявів тощо). Від вибору групи залежатиме і формування самооцінки.

Ще одним з важливих аспектів ранньопідліткового віку, який впливає на формування самооцінки, є почуття дорослості, прагнення до самопізнання, до ідеалу, спілкування з однолітками і заперечення впливу дорослих. Тому в цей період важливо дати підлітку відчуття власного простору (кімната, власні

речі тощо). Якщо ж до нього ставитися як до дитини, яка ще не може приймати самостійно рішення і мати автономне право на окремі речі, то занижена самооцінка сформується досить швидко внаслідок емоційного відчуження та прояву надмірної активності дорослих у його житті. Підліток унаслідок природного заперечення батьківської опіки, сприймаючи її за моральний тиск, відсторонюється від сім'ї, шукає групу однолітків, де самостійно набуває вимірів спілкування (поваги, толерантності, любові, дружби, співчуття), вчиться підтримувати контакти, прагне успіху і поваги цієї групи.

У підлітковому віці відбувається процес засвоєння нового соціального досвіду, пристосування до нових шаблонів поведінки та набуття нових соціальних компетенцій (комунікації, інтеракції тощо). Підлітки починають критично оцінювати своїх батьків, їхню думку, виробляють власну позицію стосовно батьківської оцінки. Батьківську позицію починають сприймати лише як одну з можливих. Причому в ранньому підлітковому віці самооцінка більш ситуативна й нестійка ніж у старшому підлітковому віці.

Для підтвердження теоретичного обґрунтування візьмемо опитування підлітків, проведене в межах міжнародного проекту "Health behaviour school-aged children" (HBSC) [3]. Зокрема, нас цікавлять відповіді саме підлітків раннього періоду. Найбільше однокласників, яким подобається бути разом, було серед 10–11-річних (49,0% і 50,9% відповідно), найменше – серед 15–17-річних (від 44,2% до 45,8%) [3, с. 16]. Це підтверджує тезу про вагомий вплив однолітків на розвиток особистості цього вікового етапу й, відповідно, на формування самооцінки вплинуть дружні/недружні стосунки між ровесниками.

Зовнішні та внутрішні протиріччя найяскравіше проявляються в поведінкових реакціях у перехідних періодах. Ранній підлітковий вік не є винятком. Адекватна самооцінка в такі кризові моменти найефективніше сприятиме вирішенню важливих життєвих проблем підлітка. Уміння впоратися з власною життєвою кризою є досить складним для дитини чи підлітка. Так, за даними опитування 7,1% 11-річних (з них 6,7% – хлопці, 7,4% – дівчата) вважали, що не в змозі контролювати важливе у своєму житті протягом останнього місяця, а 14,3% (з них 12,7% – хлопці, 16,1% – дівчата) відчували, що труднощів накопичилося так багато, що вони не в змозі їх подолати [3, с. 28]. Цей показник є високим у прогностичному аспекті формування заниженої самооцінки. 21% (з них 21,7% – хлопці, 20,2% – дівчата) відчували, що все відбувається по-їхньому [3, с. 28], – висока ймовірність завищеної самооцінки. Лише 41,5% (з них 41,6% –

хлопці, 41,4% – дівчата) [3, с. 28] за результатами опитування відчували себе впевненими у своїй здатності впоратися з особистими проблемами. Це свідчить або про можливість адекватного оцінювання своїх можливостей, або про характерну особливість підліткового періоду – завищене відчуття дорослості.

Для кожного періоду життєвого циклу індивіда формування самооцінки залежить значною мірою від суми думок, оцінок інших людей та власних реальних успіхів, досягнень у процесі життєдіяльності людини, поділених на рівень вимог, які людина висуває до себе, але в підлітковому особливо. Отже, і батьки, і вчителі повинні бути уважними до поведінкових проявів підлітків. Тому що цей період є перехідним від дитинства до дорослого життя. І ключовими фігурами довіри й авторитету є однолітки. З опитування видно, що довіра до друзів, однолітків, однокласників є дуже високою. Так, 66,6% (з них 63,1% – хлопці, 66,1% – дівчата) категорично погоджуються, що їхні друзі справді намагаються допомогти їм, 16,6% (з них 19,1% – хлопці, 14,0% – дівчата) категорично впевнені в протилежному. 62,7% (з них 62,4% – хлопці, 63,1% – дівчата) зазначили, що вони можуть розраховувати на друзів у разі виникнення неприємностей, своїми прикрасами з друзями готові поділитися 72,5% (з них 70,6% – хлопці, 74,5% – дівчата) респондентів, а 59,8% (з них 59,6% – хлопці, 61% – дівчата) можуть обговорити свої проблеми з друзями [4, с. 39].

Ці показники підтверджують, що визнання у групі й підтримка однолітків для цього віку є важливими критеріями розвитку особистості та впливу на формування самооцінки.

Дорослим варто спрямувати спілкування так, щоб вибудувати такі механізми поведінки, які б сприяли зосередженню підлітка у процесі життєдіяльності на дійсному життєвому досвіді, а не на минулому або майбутньому, на формуванні категоріального апарату типу «сенсжиття», «цінності», «життєві цілі» тощо. Це дасть змогу, з одного боку, зрозуміти бунтуючу підліткову натуру, а з іншого – скерувати його соціальну активність у гуманістичному векторі, сприяти формуванню адекватної самооцінки.

У цьому контексті варто згадати психолога А. Елліса, який переконаний, що людина отримує більше радості у житті, якщо буде оцінювати виключно свої риси і вчинки, а не турбуватися щодо оцінки свого так званого «Я». На його думку, оцінка людиною себе щодо буття або існування є логічним вирішенням проблеми самоцінності. «Якщо людині необхідно оцінити себе, свою значимість, то краще їй виходити з такої надійної норми, як її життя чи існування. Тоді вона може відповідно до цієї норми цілком виправдано вирішити: «Я хоро-

ший не тому, що я дуже успішно роблю щось, і не тому, що деякі люди мене вихваляють, а просто тому, що я живу, що я існую». Коли людина приймає свою позитивність з точки зору існування або свого життя, очевидно, вона приймає себе практично у всіх проявах, в яких може бути. Згідно з цією нормою, вона не зуміє знайти позитивність тільки у тому разі, якщо помре» [4].

Висновки та перспективи. Самооцінка є мірилом адаптованості особистості до зовнішніх обставин. У ранньому підлітковому віці є свої особливості до формування самооцінки. Це і протест проти старого, бажання реалізуватися у групі однолітків, почуття дорослості, заперечення авторитету дорослих.

ЛІТЕРАТУРА:

1. James W. Psychology: Briefer Course. New York : H. Holt & Co, 1893.
2. Роджерс Карл. О становлении личности. Психотерапия глазами психотерапевта. / Перевод М.М. Исениной. Москва : «Прогресс», 1994. URL: <http://psylib.org.ua/books/roger01/index.htm>.
3. Соціальна зумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
4. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный поход. Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.