

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ В ЮНАБЬКОМУ ВІЦІ

Д. С. Шилин

Херсонський державний університет, demonsvoboda123098@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук А. М. Яцюк

Актуальність. Юність – важливий етап розвитку людини, який лежить між дитинством і дорослістю. Перехід від дитинства до дорослості зазвичай розділяється на два етапи: підлітковий вік та юність (юність відповідно поділяється на ранню і пізню). Рання юність – в буквальному розумінні слова буквально «третій світ», що існує наявний між дитинством і дорослістю. Біологічно це період фізичного дозрівання. Більшість дівчат і значна частина хлопців вступають в нього вже в пост пубертатному періоді, на його долю випадає завдання багато чисельних «доробок» і усунення диспропорцій, які обумовлені нерівномірністю дозрівання. Подальший фізичний розвиток можна розглядати вже як те, що належить до циклу дорослості.

Поняття «юність» означає фазу переходу від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості, що передбачає з одного боку завершення фізичного, зокрема статевого дозрівання, а з другого – досягнення соціальної зрілості [5].

Головне психологічне надбання ранньої юності – відкриття свого внутрішнього світу. Для юнака фізичний світ – тільки одна з із можливостей суб'єктивного досвіду, осереддя якого є він сам. Знаходячи здібність занурюватися в себе, в свої переживання, юнак заново відкриває цілий світ нових емоцій, красу природи, звуки музики. Відкриття свого внутрішнього світу – радісна подія, що хвилює. Але воно викликає і багато тривожних, драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, приходиться відчуття самотності. Французькі психологи (Б. Заззо і ін.) розрізняють підлітковий період «важкий вік» і «кризу юності», пов'язаний з виробленням світогляду, рішенням питання про сенс життя,

вибором професії. В цей період походить зріст самоповаги, слабшає сором'язливість, стійкою стає самооцінка [3].

Мета статті полягає у висвітленні проблематики самооцінки у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка дозволяє зберегти стійкість особистості незалежно від мінливих ситуацій, забезпечуючи можливість залишатися самим собою. Самооцінка є центральною ланкою довільної саморегуляції, визначає напрямок і рівень активності людини, її ставлення до світу, до людей, до самого себе. Являє собою складний у психологічній природі феномен. Вона включена в безліч зв'язків і відносин з усіма психічними утвореннями особистості і виступає в якості важливої детермінанти всіх форм і видів її діяльності та спілкування. Витоки вміння оцінювати себе закладаються в ранньому дитинстві, а розвиток і вдосконалення його відбувається протягом усього життя людини.

Самооцінка – елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, своїх можливостей, моральних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з оточуючими, його критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості [1].

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, цілей, які людина ставить перед собою. Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами оточуючих. Неадекватна (завищена чи занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особистості, спотворює її мотиваційну і емоційно-вольову сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку.

Самооцінка виконує дві основні функції – регулюючу і захисну. Регулююча функція дозволяє регулювати свою поведінку і діяльність. А захисна дає можливість зберігати свою особистість в стабільності і незалежності. За тим, що людина думає про себе, можна мати уявлення про її

самооцінку. Наприклад, «У мене все вийде», «Я в цьому не сильний», «В цій компанії мене поважають», «Тут мене вважають ніким». Так само про самооцінку можна судити дізнавшись, що людина відчуває по відношенню до себе (гордість або бажання провалитися крізь землю) і як вона поводить себе (впевнено і боязко, гідно або поважно).

Якщо людина себе не поважає, вважає, що вона не здатна викликати у інших серйозне ставлення, то навряд чи вона буде здатна поважати когонебудь. А якщо людина думає, що вона не гідна любові або недооцінює себе, відповідно, ніколи не навчиться любити по-справжньому і не зможе стати щасливою. Занижена самооцінка заперечує цінності особистості в цілому, а не окремо. У цьому полягає велика проблема на основі якої у людей з'являються перешкоди для боротьби з окремими недоліками і відсутня мотивація. Такий стан негативно впливає не тільки на саму людину, а й на її оточення, так як якщо вона не здатна цінувати і поважати себе, то ставиться до свого оточення буде не краще [1].

Розглядаючи різні класифікації самооцінки, зупинимо увагу на наступній:

- адекватна самооцінка – та, що відповідає реальності;
- неадекватна самооцінка – коли людина себе неправильно оцінює.

Неадекватна самооцінка, в свою чергу, може бути завищеною – для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та заниженою, яка проявляється через применшення своїх переваг або перебільшення недоліків. Саме неадекватно занижена самооцінка значно важче піддається психологічній корекції через свою злитість з комплексом неповноцінності особистості.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише

тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки [3].

На формування неадекватної самооцінки суттєво впливають наступні механізми:

1. Емоційна реакція значимих дорослих:
 - ступінь їх любові, прийняття дитини,
 - прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважаюче ставлення до дитини, оцінка її вчинків.
2. Успішність шкільного навчання та ставлення викладачів до дитини.
3. Успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх та романтичних взаємин.
4. Співвідношення власних досягнень людини з планами та порівняння з досягненнями інших значимих людей [3].

Важливу роль у формуванні розуміння своїх можливостей грає зіставлення реального образу «Я» з ідеальним, тобто з поданням про те, якою людина хотіла б бути. Причому чим менше розрив між тим, що є насправді і ідеальним чином, тим є вагомішим визнання власних досягнень. Також істотний вплив під час становлення самооцінки особистості надають реальні досягнення в найрізноманітніших видах діяльності.

Потрібно підкреслити, що самооцінка особистості завжди носить суб'єктивний характер. Причому це відбувається незалежно від того, формується вона під впливом власних суджень індивіда про самого себе або думки інших людей. В основному у людини складається адекватна думка про себе, або неадекватна, тобто помилкова. У цьому випадку говорять про наявність проблеми самооцінки особистості. Таку людину постійно переслідують якісь проблеми, порушується гармонійність розвитку, вона часто вступає в конфлікти з оточуючими. Крім того, усвідомлення реальних можливостей досить сильно впливає на формування тих чи інших якостей. Наприклад, адекватна самооцінка особистості сприяє формуванню

самокритичності, впевненості в собі, наполегливості, вимогливості. А неадекватна – зайвої самовпевненості або, навпаки, невпевненості [2].

Самооцінка є засобом психологічного захисту. Бажання мати позитивний образ «Я» нерідко спонукає індивіда перебільшити свою гідність і зменшити недоліки. В цілому адекватність самооцінки із віком підвищується. Самооцінка дорослих по більшості показників реалістичніша і об'єктивніша, чим юнацька, а юнацька – чим підліткова. Але ця тенденція є неоднозначною. Оцінюючи свої математичні здібності, старшокласник може рівнятися на усереднену шкільну оцінку або порівнювати себе із товаришами по класу, слабкішими або сильнішими. Не знаючи еталону, що мається на увазі, і ситуації, в якій виробляється самооцінка, неможливо судити про її адекватність або помилковість. Крім того, різні якості мають для особистості неоднакове значення. Підліток може, наприклад, вважати себе за естетично нерозвиненого, що ніскільки не погіршує його загального самопочуття, оскільки він не надає цій якості великого значення. І навпаки, юнак вважає себе за талановитого фізика, а його самоповага надто низька, тому що ґрунтується не на інтелектуальних, а на комунікативних властивостях.

Надзвичайно важливий компонент самосвідомості – самоповага. Це поняття багатозначне, але воно має на увазі і задоволеність собою, і прийняття себе, і відчуття власної гідності, і позитивне відношення до себе.

Самоповага – це особиста ціннісна думка, виражена виказувати в установках індивіда до себе. Залежно від того, чи йде мова про цілісну самооцінку себе як особистості або про окремо виконуваних соціальних ролях, розрізняють загальну і приватну самоповагу. Оскільки висока самоповага асоціюється із позитивними, а низька – з негативними емоціями, мотив самоповаги – це «особиста потреба максимізувати переживання позитивних і мінімізувати переживання негативних установок по відношенню до себе» [2, с. 153]. Висока самоповага зовсім не синонім зазнайства, зарозумілості і відсутності самокритичності. Людина з високою самоповагою вважає себе не гірше за інших, вірить в себе і в те, що може

подолати свої недоліки. Низька самоповага, навпаки, передбачає стійке відчуття неповноцінності, що надає надто негативну дію на емоційне самопочуття і соціальну поведінку особистості .

Юнаки з низькою самоповагою особливо чутливі до всього, що якимось чином зачіпає їх самооцінку. Вони хворобливіше інших реагують на критику, сміх, осуд. Їх більше непокоїть погана думка про них оточуючих. Вони болючіше реагують, якщо у них щось не виходить в роботі або вони виявляють в собі якийсь недолік. Внаслідок цього багатьом із них властива сором'язливість, схильність до психічної ізоляції, відходу від дійсності в світ мрії, причому цей відхід зовсім не добровільний. Чим нижче рівень самоповаги особистості, тим вірогідніше, що вона страждає від самотності. У спілкуванні з іншими такі люди почувають себе ніяково, вони заздалегідь упевнені, що оточують про них погані думки. Занижена самоповага і комунікативні труднощі знижують їх соціальну активність. Люди з низькою самоповагою беруть значно меншу участь в суспільному житті. Поставивши перед собою ціль, вони не особливо сподіваються на успіх, вважаючи, що у них немає для цього необхідних умінь. Люди з високою самоповагою більш самостійні. Люди з високою самоповагою значно більше задоволені своїм життям. Низька самоповага – один з характерних супутників депресії.

Таким чином, логіка розвитку самосвідомості така, що на певній віковій стадії у людини актуалізується потреба в активному ставленні до себе, в самостійній побудові власної оцінки своїх досягнень в діяльності, передусім в учбовій, і в прагненні діяти на основі цієї оцінки.

Висновок. Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Основними факторами, від яких залежить становлення самооцінки дітей у юнацькому віці, є шкільна оцінка, особливості спілкування вчителя з учнями, спілкування з друзями, стиль домашнього виховання. Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні сфери особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тощо. Самооцінка не залишається стабільною

залежно від успіхів у діяльності, вікових особливостей та багатьох інших чинників та має тенденцію змінюватися впродовж життя.

Література:

1. Пеньковська Н. Роль самооцінки у формуванні особистості дитини. *Поч. Школа*. 2002. № 10. 5 с.
2. Дубравська Д.М. *Основи психології*. Львів: Світ, 2001. 280 с.
3. Дубровина И. В. *Возрастная и педагогическая психология*: Хрестоматия. М.: Академия, 1996. 368 с.
4. Одінцова А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених* / І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. – Херсон : ВД «Гельветика», 2018. С. 199-200.
5. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: *колективна монографія* / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцова та ін. / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.