

Розділ II. Особливості психічного розвитку особистості на різних етапах онтогенезу

УДК 159.922.8

Барбуха В. В.

Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю

Анотація. У статті розглядається сутність поняття самооцінки особистості, зокрема, виявлення особливостей самооцінки у підлітковому віці. Встановлено позитивний взаємозв'язок самооцінки підлітків із їх стресостійкістю.

Ключові слова: самооцінка, адекватна, неадекватно занижена самооцінка, стресостійкість, підліток.

Барбуха В. В. Особенности самооценки подростков та ее связь со стрессоустойчивостью

Аннотация. В статье рассматривается сущность понятия самооценки личности, в частности, определение особенностей самооценки в подростковом возрасте. Установлена позитивная взаимосвязь самооценки подростков со стрессоустойчивостью.

Ключевые слова: самооценка, адекватная, неадекватно заниженная самооценка, стрессоустойчивость, подросток.

Summary. The article deals with the essence of the self - concept, in particular, the definition of the self - esteem features in adolescence. The relationship of self-esteem of adolescents with stress resistance is established.

Keywords: self-esteem, adequate, inadequate low self-esteem, stress resistance, teenager.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одним з показників індивідуальності особистості є її самооцінка, яка багато в чому впливає на рівень домагань особистості, життєві пріоритети, цілі та життєдіяльність. Вона формує поведінку особистості, оскільки виступає основним її регулятором, а також сприяє гармонійному розвитку. Самооцінка є проявом самосвідомості індивіда, а також усвідомленням власної ідентичності. Це оцінка самого себе як особистості, власних досягнень, здібностей, якостей і вчинків. Нині дослідження самооцінки підлітків являють собою великий інтерес для психології, оскільки вивчаються зрушення у змісті рівня самооцінки та її компонентів: які якості усвідомлюються краще, як змінюється з віком рівень і критерії самооцінки, яке значення надається зовнішності, а яке розумовим і моральним якостям.

Мета статті — теоретико-експериментальний аналіз особливостей самооцінки підлітків, виявлення взаємозв'язку самооцінки із стресостійкістю.

Аналіз публікацій і досліджень. Самооцінку особистості та залежність від неї ефективності діяльності особистості у своїх працях досліджували Л. І.

Божович, Р. Бернс, Т. В. Драгунова, І. С. Кон, А. Н. Леонт'єв, А. В. Петровський, С. Л. Рубінштейн, В. В. Столін, Д. І. Фельдштейн, та інші.

К. Хорні визначала, що самооцінка є складним особистісним утворенням і належить до фундаментальних властивостей особистості. У ній відображається те, що людина довідується про себе від інших, і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій і особистісних якостей [7].

А. Мудрик зазначав, що самооцінка не є вродженою. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціальне середовище значно впливає на формування самооцінки. Коли самооцінка стає стійкою, то вона перетворюється на велику силу, оскільки змінити її можна за умови зміни ставлення навколишнього середовища. Автор зазначає, що формування адекватної самооцінки значно залежить від справедливості оцінки людей, які входять в оточення підлітка. Адекватне оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, то це може сприяти соціальній дезадаптації [5].

А. Захарова наголошувала на тому, що самооцінка пов'язана з потребою в самоствердженні. Самоствердження, за словами дослідниці, — це відношення того, що людина досягла протягом свого життя, до рівня її домагань. На думку дослідниці, самооцінка є однією зі складових процесу саморегуляції діяльності і виступає таким утворенням в структурі особистості, яке може піддаватися впливові ззовні [1].

Найбільш цікавою для психологів-дослідників є самооцінка підлітків, оскільки підлітковий вік — важливий і досить складний етап в онтогенезі людини, під час якого починається формуватися світогляд, відбувається переосмислення цінностей, певних ідеалів і перспектив. Для цього періоду характерне становлення свідомості та самосвідомості особистості, а поведінка індивіда регулюється його самооцінкою, яка являє собою центральне утворення особистості.

С. Рубінштейн зазначав, що з розвитком «самосвідомості центр ваги для підлітка усе більше переноситься від зовнішньої сторони особистості до її внутрішньої сторони, від більш-менш випадкових рис до характеру в цілому». З цим пов'язане усвідомлення своєї індивідуальності і перехід до духовних, ідеологічних масштабів самооцінки [6].

Значна кількість дослідників відзначає поступове збільшення адекватності самооцінки в підлітковому віці. На думку А. Кравченка, адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню у підлітка впевненості в собі, самокритичності, наполегливості або зайвої самовпевненості, некритичності. Підлітки з адекватною самооцінкою мають вищий рівень успішності, у них немає різких стрибків успішності і спостерігається більш високий соціальний і особистісний статус. Підлітки з такою самооцінкою мають широке коло інтересів, активність їх спрямована на різноманітні види діяльності [4].

К. Сидоров у своїх дослідженнях зауважував, що підлітки із завищеною самооцінкою досить обмежені у виборі видів діяльності. При цьому вони мають

велику спрямованість на міжособистісне спілкування. Підлітки, які схильні до агресії, мають або максимально позитивну самооцінку, або максимально негативну. Їм притаманна надмірна тривожність, страх перед широким колом соціальних зв'язків, егоцентризм. Агресивні підлітки у більшості випадків не можуть знайти вихід із складних ситуацій [6].

Підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій. А. Бек, Г. Каплан, А. Бандура виявили, що така самооцінка передуює депресивним реакціям або ж є їх причиною, О. Савонько та ряд інших дослідників схильні до думки, що депресивний афект з'являється спочатку, а потім проектується у занижену самооцінку [6].

Таким чином, самооцінка підлітків зокрема визначає ступінь їх взаємин із навколишнім середовищем, їх вимогливість до себе, ставлення до власних успіхів і невдач. Ефективність діяльності підлітків залежить від рівня їх самооцінки.

П. Зільберман потрактував стресостійкість як «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складному емотивному становищі» [2].

Таким чином, стресостійкість особистості розглядають як загальну якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження передбачало вияв особливостей самооцінки підлітків та її зв'язок із стресостійкістю. Респондентами виступили учні 9 класу Криворізької загальноосвітньої школи у кількості 20 осіб від 14 до 15 років. Нами було використано методики «Вербальна діагностика самооцінки особистості» Н. Фетіска та «Стресостійкість особистості» С. Коухена. «Вербальна діагностика самооцінки особистості» Н. Фетіска дозволяє визначити особливості самооцінки підлітків, у той час, коли тест на визначення «Стресостійкості особистості» С. Коухена — визначити рівень стресостійкості, зокрема, підлітків.

За результатами дослідження було визначено, що ніхто з опитуваних учнів не набрав кількості балів від 0 до 25, що свідчило б про високий рівень самооцінки, за якою підліток може бути надмірно впевненим у собі і рідко сумніватися у своїх діях.

14 учнів, які складають 70% від усіх опитуваних, набрали кількість балів сумою від 26 до 45, що свідчить про середній рівень самооцінки. Підлітки із таким рівнем самооцінки досить адекватно реагують на зауваження з боку інших людей, знають про свої реальні можливості.

Решта 6 учнів, що складають 30% від усіх опитуваних, мають низький рівень самооцінки, і в результаті підлітки хворобливо сприймають критичні зауваження щодо себе, є невпевненими у собі. Вони намагаються завжди рахуватися з думками інших.

Розглянемо результати, отримані за методикою С. Коухена. Встановлено, що серед опитуваних учнів жоден не має високого рівня стресостійкості. Даний показник викликає занепокоєння, оскільки високий рівень стресостійкості свідчить про те, що підлітки мають «високий рівень психологічної міцності» для того, аби впоратися зі стресом високої складності. Середній рівень стресостійкості мають 70% опитуваних учнів. Це ті учні, які мають середній рівень самооцінки. Досліджувані адекватно оцінюють свої можливості і ставлять цілі, які вони в змозі досягти, отже, такі діти мають «достатній рівень психологічної міцності» для того, аби впоратися зі стресом середньої складності. Решта учнів, що складають 30% від усіх опитуваних, мають низький рівень стресостійкості, а також виявлено, що для них притаманний низький рівень самооцінки. Підлітки, що володіють таким рівнем стресостійкості, мають «низький рівень міцності» і насилу здатні впоратися з психологічними перешкодами. Визначено, що чим вища самооцінка підлітка, тим впевненіший він у собі, своїх цілях і перспективах і відповідно має високий рівень стресостійкості.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона вказують на наявність значимого позитивного зв'язку між самооцінкою та стресостійкістю (0,85) на рівні значимості 0,001. Чим вища самооцінка, тим вище показники стресостійкості підлітків, і навпаки, при зниженні показників самооцінки зменшуватимуться показники стресостійкості.

Висновки. У ході проведеного дослідження емпірично встановлено, що у досліджуваній групі підлітків переважає середній рівень самооцінки і стресостійкості. Виявлено, що самооцінка особистості та її стресостійкість достовірно позитивно пов'язані між собою. Доведено, що підліткам, які мають високу самооцінку, властивий високий рівень стресостійкості. І навпаки, підліткам із середньою та низькою самооцінкою властиві середній і низький рівень стресостійкості. Чим вища самооцінка особистості, тим легше їй буде протистояти стресам.

Список використаної літератури

1. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – Минск, 1993. – 100 с.
2. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П. Б. Зильберман // Очерки психологии труда / Под ред. Е. А. Милеряна. — М.: Наука, 1974. — 308 с.
3. Кон И.С. Психология старшеклассников / И. С. Кон. – Москва, 2003.
4. Кравченко А. И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) / А. И. Кравченко. – Москва, 2002. – 178с.
5. Мудрик А. В. Роль социального окружения у формировании личности подростка / А. В. Мудрик. – Київ: Знання, 1979. – 150 с.
6. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков/ К. Р. Сидоров // Вопросы психологии. –2007. – №3. – С. 149 – 156.
7. Хорни К. Самосознание. / К. Хорни. – Москва: Фолио, 1996. – 280 с.