

In the third stage of our research we re-interviewed the boys studied to determine the dynamics of their relation to the time, which they spend on playing computer games. It should be noted that the subjects decreased their desire for spending their free time playing computer games (time spent on the game decreased from 5-6 hours to 1-1,5), they formed a habit to use the computer for other purposes (search for additional information for lessons, increasing the active vocabulary of foreign words, improving the skills of foreign language communication in interactive mode). In addition, there were improvements in English and increasing interest in the educational process.

The conclusions and recommendations for further research. This research convinced us in the possibility of influence on the switching of students' attention from destructive forms of spending time to developmental. Were fixed to improve students' knowledge and positive use of the computer and the Internet. Therefore, we plan to use the substitutional methods of influence in our future professional activities.

References

- 1) Flanagan J. The psychology of game addiction [Електронний ресурс] / Jack Flanagan – Режим доступу до ресурсу: The psychology of game addiction.
- 2) Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема [Електронний ресурс] / Александр Евгеньевич Войскунский – Режим доступу до ресурсу: www.psyfactor.org
- 3) Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете / Анастасия Жичкина. – М.: Дашков и Ко, 2004. – 117с.
- 4) Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція: навч. посібн. / Тетяна Миколаївна Зелінська. – Київ: Каравела, 2010. – 256 с.
- 5) Старшенбаум Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей / Геннадий Владимирович Старшенбаум. – М.: Когито-Центр. Серия: Клиническая психология. 2006. - 369 с.

УДК 159.9

Селецька А. І.

Взаємозв'язок самооцінки та рівня самотності в підлітковому віці

Анотація. В статті здійснена спроба аналізу особливостей самооцінки у підлітковому віці та її взаємозв'язку з рівнем самотності. Адекватність самооцінки, як одна зі складових «Я-концепції», є умовою, яку можна розглядати як причину або наслідок самотності. Показано зв'язок між самотністю і самооцінкою у підлітків, яка проявляється як на рівні суб'єктивного відчуття самотності, так і на рівні спілкування з оточуючими і прийняттям себе. Встановлено, що підлітки з низькою самооцінкою мають високий рівень самотності.

Ключові слова: самооцінка, занижена самооцінка, самотність, суб'єктивне почуття самотності, підлітковий вік, підлітки.

А.И. Селецкая. Взаимосвязь самооценки и уровня одиночества в подростковом возрасте

Аннотация. В статье предпринята попытка анализа особенностей самооценки в подростковом возрасте и ее взаимосвязи с уровнем одиночества. Адекватность самооценки, как одна из составляющих «Я-концепции», является условием, которое можно рассматривать как причину или следствие одиночества. Показана связь между одиночеством и самооценкой у подростков, которая проявляется как на уровне субъективного ощущения одиночества, так и на уровне общения с окружающими и принятием себя. Доказано, что подростки с низкой самооценкой имеют высокий уровень одиночества.

Ключевые слова: самооценка, заниженная самооценка, одиночество, субъективное ощущение одиночества, подростковый возраст, подростки.

A. Seletka. The relationship between self-esteem and loneliness in adolescents

Summary. The article attempts a theoretical analysis of the relationship of self-esteem with the loneliness level of personality in adolescence. Self-esteem, one of the components of the «self-concept» is a condition that can be considered as a cause or a consequence of loneliness or solitude. The relationship between loneliness and self-esteem in adolescents, which appears both at the level of subjective perception of loneliness, and at the level of communication with others and self-acceptance, is shown. Proved that adolescents with low self-esteem have high level of loneliness.

Keywords: self-esteem, low self-esteem, loneliness, subjective feeling of loneliness, adolescence, teenagers.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Актуальність дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня самотності зумовлена збільшенням кількості підлітків з низькою самооцінкою. Неадекватно сформована самооцінка у підлітковому віці, незважаючи на її динамічність і нестійкість, може негативно вплинути на подальший розвиток особистості.

Проблеми в стосунках з однолітками (соціальна ситуація розвитку), дитина проявляє в самотності, внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр в спілкуванні, відчуття нерозуміння і неприйняття себе іншими людьми.

Мета статті – теоретико-експериментальний аналіз особливостей самооцінки в підлітковому віці та її взаємозв'язок з рівнем самотності.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Вивченням явища самооцінки в психології займалися Р. Бернс, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Ф. Зімбардо, Я. Л. Коломинський, І.С Кон, А. Н. Леонтьєв, А. І. Липкіна, Е. Пепло, А. А. Реан, С. Л. Рубінштейн, В. П. Трусів та інші.

У психології поняття «самооцінка», як одна із складових «Я-концепції», формувалося поступово, шляхом нашарування різних поглядів і визначень науковців.

За А.Н. Леонтьєвим самооцінка є однією з істотних умов, завдяки якій індивід стає особистістю. Вона виступає як мотив – спонукає індивіда відповідати рівню очікувань і вимогам оточуючих, рівню власних домагань [5].

На думку А.І. Липкіної, самооцінка - це оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток особистості [6].

А. А. Реан визначає самооцінку як компонент самосвідомості, що включає поряд із знаннями про себе оцінку людиною своїх фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей і вчинків. Науковець наголошує на тому, що описуючи особливості самооцінки підлітків, багато дослідників відмічають її нестійкість, ситуативність, схильність до зовнішніх впливів в молодшому підлітковому віці та багатостороннє охоплення різних сфер життєдіяльності у старшому підлітковому віці [8, с. 113].

Характер самооцінки підлітків визначає формування тих чи інших якостей особистості. Вона може бути правильною (адекватною), коли думка людини про себе збігається з тим, що вона являє собою насправді [5]. За адекватної самооцінки індивід об'єктивно оцінює свої перспективи та можливості, може проаналізувати власну поведінку в певних життєвих ситуаціях, спостерігається схильність до самокритики, ставить реальну оцінку своїм вчинкам, бере за мету цілі відповідні до дійсності й особистих здібностей.

У тих випадках, коли думка про себе різко розходиться з тим, якою особистістю вважають інші, самооцінка найчастіше буває неадекватною, яка поділяється на завищену і занижену. При неадекватно завищеній самооцінці у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості і можливостей, власної цінності для оточуючих [8, с. 358-359].

А. А. Реан говорить про те, що підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресії. Причому одні дослідження виявили, що низька самооцінка передують депресивним реакціям або є їх причиною, а інші - що спочатку з'являється депресивний афект, а потім переростає в низьку самооцінку [8, с. 114].

Одним із найвпливовіших чинників формування самооцінки, зазначає Я. Л. Коломинський, є соціальна ситуація розвитку, тобто стосунки з батьками, однолітками, друзями та вчителями [2]. Відповідно, відсутність або нестача спілкування призводить до неправильної (неадекватної) самооцінки та постає питання стосовно самотності підлітка.

Безумовно, низька самооцінка впливає на соціальну поведінку людей. Ф.Зімбардо стверджує, що *«особи з низькою самооцінкою ... більш схильні до пасивності, навіювання і менш популярні. Ці люди надзвичайно чутливі до критики, вважаючи її підтвердженням своєї неповноцінності. Вони не готові сприймати і компліменти»* [1]. Люди з низькою самооцінкою в більшій мірі

зазнають соціальну невпевненість і менш схильні до ризику в соціальних питаннях, а тому і менш схильні до встановлення нових взаємин або посилення існуючих.

У деяких випадках, на думку Ф. Зімбардо, низька самооцінка свідчить про невірність оцінки навичок спілкування індивіда. Трапляється, що й привабливі і здібні люди визнають свої недоліки і вважають свою поведінку недоречною (тобто дають собі низьку оцінку). В цілому, низька самооцінка часто втілюється у взаємозалежній сукупності самознищуючої свідомості і поведінки, яка спотворює соціальну компетентність, піддаючи людей ризику самотності [1].

І.С. Кон, пов'язує виникнення самотності з виникненням самосвідомості, або «Я-концепцією». Я-концепція – це узагальнене уявлення людини про саму себе, система установок щодо власної особистості [8, с. 111]. Саме вона і є центральним новоутворенням підліткового віку. І. С. Кон пише про те, що «Я» підлітка ще достатньо хитке, всередині дитини борються дві людини: «зовнішня» і «внутрішня» - уявна і реальна. Через це часто виникає почуття самотності [3, с. 127].

В. І. Кошкаров, виділяє різні аспекти самотності в підлітковому віці, які виявляються в часі з відмінностями (часто з'являється нудьга, відчуження), в змісті (низький психологічний статус) і сферах особистості (комунікативна, духовна та ін.). Для кожного підлітка самотність має особистісну значимість, а іноді і цінність, що дозволяє осмислити свій внутрішній світ [4, с. 203].

Отже, однією зі складових «Я-концепції» є самооцінка, неадекватність якої можна розглядати як причину самотності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження передбачало вивчення особливостей самооцінки та її взаємозв'язку з рівнем самотності в підлітковому віці. Респондентами виступили учні 7 класу КЗШ № 79 у кількості 26 чоловік від 12 до 13 років. Нами була використана методика «Вербальна діагностика самооцінки» та методика діагностики почуття самотності Д. Рассела й М. Фергюсона. Учням пропонувалося оцінити ряд тверджень, з точки зору частоти їх прояву стосовно їхнього життя, за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

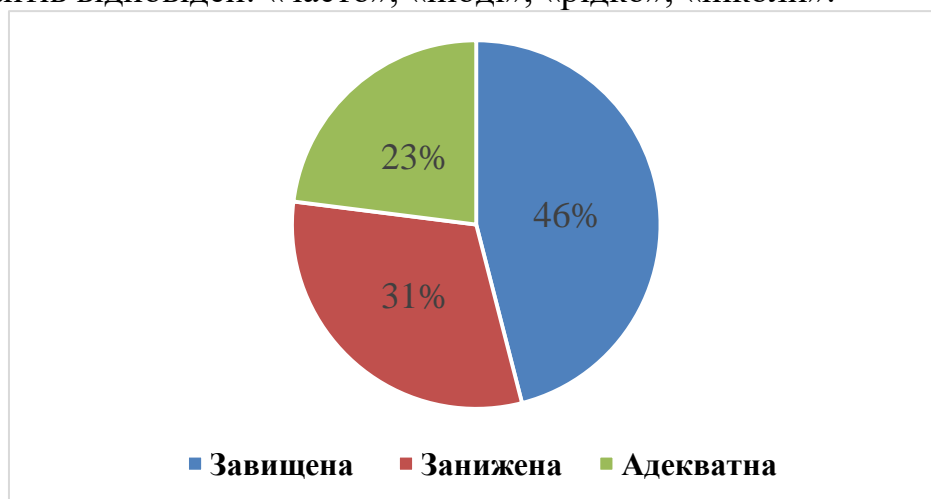


Рис. 1. Особливості самооцінки учнів 7 класу

Розглянемо результати експериментального вивчення самооцінки серед підлітків (див. Рис.1). Визначено, що адекватна самооцінка властива незначній кількості учнів (23%). Більша половина учнів мають неадекватну самооцінку, а саме: 46 % - завищений рівень самооцінки, тоді як третина підлітків (31 %) - низький. Діти з завищеною самооцінкою мають схильність до перебільшення власних можливостей, але вони фокусуються на своїх успіхах та досягненнях, в той час, як низька самооцінка призводить до зосередження на недоліках, негативних особистісних якостях та сприяє недооцінці своїх можливостей.

Однак, не можна стверджувати про тенденцію до завищеної самооцінки у підлітковому віці, оскільки в пілотажному дослідженні брала участь незначна кількість респондентів.

Розглянемо результати, отримані за методикою Д. Рассела й М.Фергюсона. Встановлено, що найбільша кількість досліджуваних має низький рівень самотності (38%), що свідчить про нормальну соціальну ситуацію розвитку підлітків. Трохи більше третини досліджуваних (34%) підлітків мають середній рівень самотності. Викликає занепокоєння досить значний відсоток учнів, які мають високий рівень самотності – 28%. Такі підлітки відчувають труднощі у взаєминах не тільки з оточуючими, а й з самими собою. Спостерігається характерна відчуженість, ізольованість, поверховість соціальних стосунків, їм складно заводити нові знайомства.

Якщо співвіднести результати за обома методиками, то визначено, що значна частина (68,3 %) учнів з низьким рівнем самооцінки мали високий рівень самотності, третя частина - середній. Отже, постає необхідність встановити зв'язок між самооцінкою та самотністю в підлітковому віці.

З цією метою нами був проведений кореляційний аналіз між показниками самооцінки та самотності за критерієм Пірсона і було виявлено наявність статистично достовірного негативного зв'язку ($-0,92$, при $p=0,05$). Це означає, що існує обернена взаємозалежність: при зменшенні показників самооцінки показники самотності будуть збільшуватись, і навпаки, при збільшенні показників самооцінки – зменшується рівень самотності.

Висновки. В ході проведеного дослідження емпіричним шляхом встановлено, що самооцінка та рівень самотності особистості між собою статистично достовірно пов'язані. Доведено, що учні у яких адекватний або завищений рівень самооцінки, мають низький рівень самотності. І навпаки, в учнів з низьким, або середнім рівнем самооцінки, спостерігається високий або середній рівень самотності. Результати даного дослідження можуть мати практичну користь, в плані реалізації в проведенні профілактичної, психолого-педагогічної і корекційної роботи психологами в освітніх установах.

Список використаної літератури

1. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйпе – Санкт-Петербург: Питер, – 2001. – 448 с.

2. Коломинский Я. Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург: Питер, – 2004. – 480 с.
3. Кон И. С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности / И. С Кон. – Москва: Просвещение, 1979. – 175 с.
4. Кошкарров В. И. Исследование взаимосвязи одиночества у подростков / В. И. Кошкарров, В. Н. Бородина, Л. А. Кадетова. – Новосибирск: Сибирский педагогический журнал, 2013.
5. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения в 2-х т. / А. Н Леонтьев. – Москва: Педагогика, 1983, т. 1.
6. Липкина А. И. Самооценка школьника / А. И. Липкина. – Москва: Знание, – 1976. – 64 с.
7. Реан А. Психология подростка. Учебник. / Ред., А. А. Реан . – Санкт-Петербург: ЕВРО-ЗНАК, – 2003. – 480 с.
8. Реан А. Психология человека от рождения до смерти. / Ред., А. А. Реан. – Санкт-Петербург: ЕВРО-ЗНАК, – 2002. – 656 с.