

Гернешій Мирослава Василівна, здобувач вищої освіти
факультету суспільних наук
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна

Науковий керівник: Михайлишин Уляна Богданівна, доктор
психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні індивідуальності. У підлітковому віці вона визначає їхні погляди на життя, амбіції та очікування. Самооцінка безпосередньо впливає на їхню поведінку та стиль життя. Під час проходження підлітком через емоційну бурю, він знаходить самопізнання, що включає усвідомлення себе та ставлення до себе. Важливі аспекти нашого життя, такі як взаємини з людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, значно залежать від самооцінки. Формування цілісної особистості є однією з основних тем у психологічній науці, особливо в підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни, які супроводжуються складнощами [1].

Підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. На зміни самооцінки впливають прагнення підлітків розібратися у собі, ускладнення їхніх взаємин з іншими людьми [2].

Підлітковий період характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та здатністю спрямовувати свідомість на внутрішні психічні процеси, включаючи власний світ почуттів та потреби в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризою, що включає різку зміну самооцінки. У цей період в підлітків спостерігається незадоволення самим собою, а також починає розвиватися здатність оцінювати себе не тільки залежно від вимог дорослих, але й на основі власних стандартів [3].

Підлітковий період супроводжується новим рівнем самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтованої на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції. Старші підлітки здатні аналізувати й охоплювати всі аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи свої переваги та недоліки. Багато досліджень показали, що незважаючи на дратівливість, емоційність та складнощі у спілкуванні, підлітки виявляють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності. Високий рівень самокритичності допомагає їм визнавати свої негативні риси та викликає бажання позбутись їх [4].

Формування самооцінки підлітків відбувається на фоні зростання значення оцінок інших людей, але разом з тим зміцнюється орієнтація на власні критерії.

Почуття самооцінки виникають на основі досвіду взаємодії з оточуючими людьми, зокрема в школі та сім'ї. Вона пов'язана зі сприйняттям себе та відчуттям власної вартості, що виникають через досягнення в різних сферах життя, почуття відповідальності та адаптації. Розвиток сексуальної зрілості, переосмислення соціальної ролі і когнітивний розвиток є важливими факторами у формуванні самооцінки.

Дослідники виявили зв'язок між якістю взаємин підлітка з однолітками та рівнем його самооцінки. Відсутність позитивної уваги та підтримки впливає на формування негативного ставлення до себе. Різноманітні аспекти взаємин з друзями надають підліткам важливу інформацію про їх власні неусвідомлені цінності стосовно інших людей і, отже, впливають на їх самооцінку [5].

Дослідницька теорія "дзеркального Я" від Ч.Кулі, яка стверджує, що позитивне ставлення значущих інших є одним з основних чинників, що визначають рівень самооцінки, також має застосування в контексті самооцінки підлітків. Зокрема, серед чотирьох джерел соціальної підтримки - батьків, вчителів, однокласників та близьких друзів - батьківська підтримка і ставлення однокласників мають найбільший вплив на самооцінку підлітків [6].

М. Зелова досліджувала зв'язок між самооцінкою та міжособистісними відносинами у підлітковому віці. Вона встановила, що більшість міжособистісного спілкування підлітків відбувається в рамках навчальної групи. Деякі підлітки легко знаходять спільну мову з однокласниками, їх приймають у групі, тоді як іншим важко встановити контакт та спілкуватися з ровесниками. Згідно з дослідженням, підлітки, які мають низький статус у групі однолітків, часто стикаються з проблемами у спілкуванні, що впливає на формування їх самосвідомості та самооцінки.

Дослідження також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легшому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного само відношення [7].

У загальному, для молодшого підліткового віку характерні негативні оцінки себе. Згідно наукових даних, близько третини дітей цього віку так оцінюють себе. Проте, після 13 років спостерігається позитивна зміна в самосприйнятті. До досягнення юнацького віку особистість має більш розгорнуту та диференційовану оцінку своєї поведінки в різних ситуаціях, формується стійка система уявлень про себе, відома як "Я-образ" [8].

Важливе значення для формування адекватної самооцінки набуває внутрішній світ підлітка: риси його характеру (наявність акцентуації характеру), Я-концепція, переконання, почуття та інтереси.

Я-концепція, розроблена К. Роджерсом, представляє собою систему уявлень про себе, яка визначає взаємодію особистості з навколишнім середовищем і формує ставлення до себе. Вона включає когнітивний, емоційний і ціннісний компоненти. Самооцінка, разом з самоповагою, самовираженням і самозакоханістю, належить до емоційного компонента. В рамках Я-концепції виділяються такі складові: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-динамічне та Я-фантастичне. Головною у цій системі є розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним та потреба у прийнятті себе, яка з неї випливає.

Переконання, почуття і інтереси мають прямий вплив на самооцінку підлітка. Наприклад, підліток, який схильний до позитивізму фокусується на позитивних аспектах свого життя і вірить у свої сили, буде впевнений в собі. Навіть у випадку негативної події, він сприйматиме її як досвід, а не трагедію, що не має впливу на його самооцінку. З іншого боку, підліток з негативним нахилом буде постійно звинувачувати себе і своє оточення у всіх своїх проблемах, що негативно позначатиметься на його самооцінці [9].

Отже, у підлітковому віці самооцінка виникає як результат соціального порівняння. Підліток оцінює себе за різними критеріями, такими як його успішність у діяльності, відповідність прийнятим стандартам, фізичні характеристики та навички, а також за свою поведінку. Самооцінка включає осмислення реакцій на зовнішні подразники. Важливо враховувати, що в цьому віці дуже важливо для підлітка, що думають інші про нього, яким він є для інших і яке власне уявлення він має про себе. Підлітковий вік, який є періодом кризи, супроводжується численними психологічними змінами. Однією з них є формування "Я-концепції" як структури особистості. У цей період зовнішні оцінки поступово переносяться у внутрішні стани, що впливають на активність підлітка.

Колом питань, які розглянуті у даній роботі, проблема психологічних особливостей самооцінки підлітків повністю не вичерпана. Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є теоретичне та емпіричне вивчення впливу самооцінки на агресивну поведінку підлітків.

Список використаних джерел:

1. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. / І.А. Цюкало // Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія - Суми: СумДУ. – 2021. – 64 с.
2. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
3. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / О.О. Ратушний // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. - № 4. – С. 74–79.
4. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Безушко // Магістр. – 2020. - № 34. – С. 214-216.
5. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. / В.П. Новікова // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. – Кропивницький. – 2021. – С. 137-139.
6. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. / О.Г. Шахова // Навчальний посібник. Харків: «Контраст». – 2019. – 116 с.
7. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки / О.О. Ходанич // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Бєлий А. Є. – 2022. – С. 128-135.
8. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / К.С. Балинець, О.О. Грейліх // Редакційна колегія. – 2020. - № 6. – С. 5-11.
9. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. / К.В. Ткаліч // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. – Кропивницький. – 2022. – С. 186-191.