Мельничук С.Л. Вплив самооцінки на формування міжособистісних відносин підлітка. Психологія ХХІ століття: теоретичні та практичні дослідження: зб. наук. пр. Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми підлітка: теорія і практика» 21 квітня 2021 р. Хмельницький: Вид-во Хмельниц. ін-ту МАУП, 2021. Вип. 13. С. 169-175.

**С.Л. Мельничук**

**к.психол.н.**

**Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія**

**ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІДЛІТКА**

Проблема дослідження міжособистісних відносин підлітка не є новою і має історичний досвід накопичення теоретичних і емпіричних знань із цієї проблематики. У наукових працях із психології і педагогіки дослідники звертають увагу на спілкування, як на важливий компонент загальної культури та самореалізації підлітка в соціумі (Р.А. Арцишевський, О.С. Березюк, В.М. Бехтерев, А.С. Гелен, В.С. Мерлін, Т.М. Титаренко). Культуру міжособистісних відносин і засоби гуманізації навчального спілкування вивчали О.О. Бодальов, Л.О. Гранюк, А.О. Деркач, А.Б. Добрович, В.А. Семиченко. Проблему комунікативної культури відображають у своїх працях І.Д. Бех, В.М. Галузинський, Л.М. Калашникова, Ю.І. Пассов, І. І. Тимченко. Кожен науковий напрямок зробив важливий внесок у розуміння феномену взаємовідносин як складного явища, яке виникає у процесі взаємодії людей різної вікової групи.

Підлітковий вік – це складний, кризовий період змін у особистості. Цей період визначається безпосередньою підготовкою підростаючої особистості до дорослого життя, до майбутнього вибору спеціальності. Ступінь особистісної фізичної, психічної і соціальної зрілості дає можливість самостійно і усвідомлено виконувати ці ролі.

Підлітковий вік – один із найважливіших етапів становлення людини. Він є критичним періодом розвитку особистості і пов'язаний з перетвореннями у сфері свідомості, діяльності та системі стосунків. Переоцінюючи, осмислюючи, приміряючи засвоєні цінності, моделі поведінки, особливості взаємин, які були набуті в дитинстві, підліток формує нову систему цінностей та взаємин, які згодом стануть основою його особистісного розвитку [6, с.18].

 Зубченко О.В., зазначає, що особливо гостро та актуально постають питання самооцінки та стосунків з іншими людьми у період підліткової кризи, коли дитина, з одного боку, намагається знайти себе, сформувати незалежну самооцінку, створити власний світ, а з іншого - «вписатись» у вже існуючу систему відношень людей [6, с.54]. Ці протилежні прагнення складають основну протиріч підліткового періоду особистості. А тому в цей період активно відбувається процес формування самооцінки, цілісності особистості підлітка, яка вливає на його міжособистісні відносини. На етапі дорослішання у них посилюється інтерес до особистісного внутрішнього світу, формується самосвідомість як регулятор думок і вчинків.

Самосвідомість у підлітковому віці визначається основними критеріями «Я-концепції». К.Р. Роджерс зазначає, що «Я-концепція» складається з уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлень про можливості його взаємодії з іншими людьми і з навколишнім світом, ціннісних уявлень, пов'язаних з об'єктами і діями, і уявлень про цілі чи ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість. Таким чином, це - складна структурована картина, яка існує в свідомості індивіда як самостійна фігура або фон і включає як власне «Я», так і відносини, в які воно може вступати, а також позитивні та негативні цінності, пов'язані з якостями, які сприймаються відносинами «Я» у минулому, сьогоденні і майбутньому [9]. Таким чином відбувається формування нового новоутворення – почуття дорослості.

Науковці зазначають, що «Я-концепція» з моменту свого зародження стає активним початком, важливим фактором в інтерпретації досвіду. «Я-концепція» сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань, тобто уявлень про те, що повинно статися [3, с.88]. В підлітковий період інтенсивно і з зацікавленістю розвивається самосприйняття себе як особистості з потребами, мотивами, цілями і відношенням до соціуму.

У своїй праці А.О.Реан, Н.В.Бордовська, С.І. Розум трактують про відмінності у поняттях самооцінки і «Я-концепції». Вони зазначають, що «Я-концепція» представляє набір швидше описових, ніж оціночних уявлень про себе. Поняття самооцінки, навпаки , безпосередньо пов'язано з тим, як людина оцінює себе, свої власні якості. Наприклад, індивідуально-психологічні якості (темперамент, колір волосся, очей), складають частину її «Я – концепції» як особистості, але при цьому дані властивості не розглядаються в оціночному плані. У випадку ж з самооцінкою, ті чи інші якості розглядаються як хороші чи погані, суб'єкт оцінює себе за цими якостями в порівняльному плані, як людину, яка «краще» або «гірше» інших. Виділяючи в «Я- концепції» когнітивну і афективну складові, то, по суті, самооцінку можна розглядати як афективно-оцінюючий компонент «Я-концепції». Важливо і те , що одні й ті ж якості в структурі самооцінки різних особистостей можуть інтерпретуватися однією людиною в позитивному плані (і тоді вони підвищують самооцінку ), а іншим - в негативному (і тоді вони знижують самооцінку) [8, с59].

На важливість формування самооцінки як складової у структурі свідомості особистості звертають увагу у своїй праці О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та інші науковці. Вони акцентують увагу на тому, що самооцінка не лише відображає ставлення індивіда до самого себе, але й обумовлює його ставлення до оточуючої дійсності, людей, стосунки з ними, регулює поведінку. Саме через призму сприйняття відбувається прийняття світу. Люди реагують та інтерпретують дії інших людей по відношенню один до одного, таким чином будуючи свої взаємини [5, с.222].

Cамооцінка є складовою самосвідомості і центральним утворенням особистості. Вона в значній мірі визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором її поведінки і діяльності. Процес формування самооцінки відбувається в процесі провідної діяльності особистості та міжособистісної взаємодії. Також значну роль у її формуванні відіграє соціум. Але усвідомлене ставлення особистості до самої себе є більш пізнім утворенням у системі взаємовідносин.

На формування самооцінки в підлітковому віці впливає багато чинників, серед яких, у першу чергу, слід зазначити:

- реальні досягнення в навчанні та позашкільній діяльності (здібності особистості до мистецтва, спорту чи певних наук);

- статус особистості серед однолітків (адаптація в колективі, кількість та впливовість друзів);

- сім’я (умови життя в родині, ставлення батьків до інтересів підлітка);

- мотиваційно-смислова сфера особистості (цілі, потреби, інтереси);

- зовнішні дані (привабливість, фізичний розвиток) [4].

Про рівень сформованості самооцінки зазначає у своїй праці Т.М.Прокоф’єва. Адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню у підлітка впевненості в собі, самокритичності, наполегливості або зайвої самовпевненості, некритичність. Вона відмічає про певний зв'язок характеру і самооцінки з навчальною та громадською активністю. Підлітки з адекватною самооцінкою мають більш високий рівень успішності, у них немає різких стрибків успішності і спостерігається більш високий суспільний та особистий статус. Підлітки з адекватною самооцінкою мають велике поле інтересів, активність їх спрямована на різні види діяльності, а також на міжособистісні контакти, які помірні й доцільні, спрямовані на пізнання інших і себе в процесі спілкування. Підлітки з тенденцією до сильного завищення самооцінки виявляють достатню обмеженість у видах діяльності і велику спрямованість на спілкування, причому воно не є досить змістовним, виправданим та цілеспрямрваним [7, с.64].

На думку К. Роджерса, В. Сатир та інших, позитивне ставлення до самого себе та прийняття себе виявляється взаємопов'язаним зі здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми.Адекватно оцінюючи себе, особистість, швидше за все, буде доброзичливо ставитися до інших. Такій людині властиві відкритість, свобода у вираженні своїх почуттів, здатність до саморозкриття в спілкуванні [3].

Позитивна самооцінка пов’язується з упевненістю в собі, самокритичністю, наполегливістю, суспільною активністю, успішністю, високим соціальним статусом. Підлітки з позитивною самооцінкою виявляють більш різнопланові інтереси, захоплюються різними сферами діяльності, їх міжособистісні стосунки базуються на бажанні пізнавати себе й інших, є більш щирими і глибокими [4, с.20].

Будассі С.А. робить висновок про те, що особистості з низькою самооцінкою болісно реагують на невдачу і це ускладнює будь-яку можливість формування ефективної «Я-концепції. Крім того, вони не тільки самі дуже низько оцінюють результати своєї діяльності, але і вкрай стурбовані негативною думкою інших про них. [2, с136].

Однією з основних особливостей, що характеризують поведінку підлітків є їх прагнення формувати свою самооцінку незалежно від оцінок інших людей. Але все ж таки слід визнавати те, що особистість завжди знаходиться в різного роду соціальних взаємодіях і їй неможливо уникнути певної залежності від оцінки найближчого оточення. І дуже часто це впливає на формування її самооцінки і впливає на взаємовідносини із соціумом.

М. Й. Боришевський, аналізуючи взаємозв'язок соціометричного статусу підлітків, особливостей взаємин в групі та самооцінки, наводить певні закономірності. Виходячи з результатів експерименту, він виділяє чотири  позиції, які може займати підліток. Перша *- позиція конфліктуючого* *самоствердження,* яка полягає в надмірно високій самооцінці та низькій самокритичності, внаслідок чого в особистості спотворюється уявлення про своє справжнє положення в групі. Це явище може бути пов'язане з дією захисних механізмів, які оберігають підлітка від стресів і водночас унеможливлюють справжній діалог з іншими людьми. Друга - *позиція позитивного урівноваження*, її займають підлітки, які незадоволені собою як особистістю, а не своїм реальним становищем  у групі. Вони надто вимогливі до себе, прагнуть до самовдосконалення і посилюють саморегуляцію поведінки. Третя - *позиція пасивного пристосування,* властива підліткам, які будь-що прагнуть зберегти взаємини, що склалися в них з іншими членами колективу. В підлітків з такою позицією, як правило, низька, або занижена самооцінка, відсутня власна думка. Підлітки з четвертою, *індиферентною позицією,* до свого класу належать лише формально, не контактують з членами свого коллективу [1, c.33].

Отже можна стверджувати про те, що самооцінка підлітка значною мірою впливає на позицію, яку він займає в колективі однолітків, і навпаки.Становище підлітка в колективіі його відповідні взаємини є визначаючим фактором на його власну поведінку у соціумі. Разом з тим, займана позиція в колективі сприймається кожним крізь внутрішню позиційну призму, що зумовлюється рівнями сформованості самооцінки та домагань.

Отже, у підлітковому віці провідним є інтерес до себе, свого внутрішнього життя, індивідуальних якостей, потреба в самооцінці, визнанні, порівнянні себе з іншими. Погляд у власний внутрішній світ, усвідомлення себе як особистості, включеної в різноманітні людські взаємини, висуває на перший план спілкування з оточуючими. Актуальним і провідним завдання освітніх установ є формування адекватної самооцінки у дітей підліткового віку, оскільки саме в цей період формується і закріплюється оцінка особистістю самої себе, своїх якостей і місця у соціумі.

Характерною особливістю підлітка є посилене прагнення до спілкування з ровесниками, передусім з однокласниками і трохи старшими за себе, стосунки з якими відіграють важливу роль у його житті. Він прагне заслужити повагу і визнання ровесників, мати в них авторитет. Для цього йому потрібно відповідати очікуванням однолітків, що не завжди є високоморальними. У товаристві ровесників починає вироблятися нова система критеріїв оцінювання поведінки та особистості людини, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові морально-етичні вимоги. В результаті цього самосвідомість набуває нового рівня розвитку. Під час аналізу поведінки та особистісних якостей друзів, у підлітка складається система вимог не лише до них, а й до себе. У своїх товаришах він цінує принциповість, сумлінне ставлення до справи, громадську активність, щирість, чесність, доброту, силу. Значущими є також якості, що безпосередньо стосуються його взаємодії з однолітками. [10, с.256]. Також для підліткового віку характерним є поведінкова автономія: підліток сам керує своїм часом, обирає друзів, обмежує батьківську владу.

Стилі виховання і спілкування впливають на формування самооцінки підлітка на його взаємини з оточуючими. У них з’являються нові авторитети і дуже часто батьки не входять в коло авторитетних впливових осіб. Батьківські настанови і приклади вже не сприймаються підлітками абсолютно та некритично як у дитинстві, порушуються взаємини, втрачається довіра у стосунках. Дуже часто, як зазначає М. В.Савчин, це супроводжується конфліктами, негативними формами поведінки, зокрема проявами грубості, впертості. Це пов'язане, як правило, з прагненням до самостійності, яке дорослі не сприймають і не підтримують. Підлітки хочуть, щоб з їхніми думками, бажаннями та настроями рахувалися, не терплять недовіри, байдужості, насмішок, нотацій, особливо в присутності друзів. Однак прояви негативних форм поведінки і конфліктність підлітків не є неминучими. [10, с.256]. Подолання цих протиріч зумовлюється стилем виховання у сім’ї.

Савчин М.В. звертає увагу на те, що серед основних джерел соціальної підтримки: батьки, вчителі, однокласники, близькі друзі, саме батьківська підтримка і ставлення однокласників найбільш повно впливають на формування самооцінки підлітка [10, с.67] . А тому дуже важливим у цей період є вибір ефективного методу спілкування із підлітком. Для того, щоб зберегти і покращити стосунки зі своїми дітьми і водночас підтримувати їх упевненість у собі й самостійність, батькам необхідно обмежити зону свого контролю, поступово передаючи підліткам відповідальність за їхні дії та вчинки. Для багатьох батьків це є серйозне психологічне випробування. Найбільш ефективним, як зазначають психологи є демократичний стиль виховання, який сприяє розвитку самостійності, відповідальності за власні вчинки і прийняті рішення, активності та ініціативності. Дуже важливим для підлітків у цьому віці є любов і підтримка батьків, яка допомагає формувати адекватну самооцінку і є міцним фундаментом для позитивної «Я-концепції».

С.А. Будассі наголошує на важливості у максимальній підтримці підлітків і прийнятті батьками їх устремлінь, що найбільше сприяють формуванню позитивної емоційної цілісності і впливають на рівень їх загальної самооцінки [2, 124].

 Також важливу роль у підлітковому віці відіграють педагоги. І як зазначає І.Жмайло, роль учителя у формуванні самооцінки підлітків не обмежується тільки тим, як він оцінює навчальні успіхи учнів. У підлітків формується власний образ «ідеального вчителя». Вони вважають, що провідними якостями для педагога є здатність до розуміння, емоційна чутливість, дружелюбність, повага, справедливість. На другому місці для підлітків значимим є професійна компетентність вчителя, рівень його знань і якість викладання. В особі педагога вони вбачають еталон людських стосунків. Це також впливає на формування їхньої цілісної адекватної самооцінки, адже для багатьох вчитель є прикладом для взаємин у соціумі. А тому школярі цього віку так емоційно реагують на «несправедливість» учителя [4, с.20]. Втратити довіру у підлітків дуже легко, складно її завоювати. Роль педагогів не обмежується тільки тим, щоб оцінити розумові здібності дитини. Для підлітків найважливішою вимогою до вчителя є його поважливе ставлення до учнів. Саме повага як складова самооцінки є важливим фактором у вмінні підлітків поважати себе і інших, будувати гармонійні взаємовідносини у соціумі. А тому цей період є складним не тільки для підлітків але і для всіх суб’єктів взаємодії. Якщо дорослі не враховують вікових психологічних особливостей підлітків, то їм важко зрозуміти причини конфліктів і складно знайти шляхи їх подолання.

Компетентні, досвідчені батьки і вчителі знають, що прогнозувати та попередити конфлікт легше, ніж подолати його наслідки. Вони відповідно вибудовують свою взаємодію з підлітками на дбайливому ставленні до їхнього внутрішнього світу, захоплень, особистісних труднощів та переживань, поєднуючи це з рівнем вимог і особистісною повагою до підлітків. Такі взаємини з дорослими набувають значущості для них, будуються на довірі, відвертості, розумінні і підтримці, що є важливими для кожного суб’єкта взаємодії.

**Список використаних джерел та літератури**

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с

2. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М.: Просвещение, 1998. 157с.

3. Драгунова Т.В., Ельконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967.156с.

4. Жмайло І. Взаємини підлітків. Психологічні особливості. Психолог. Шкільний світ, 2012. №9.С. 18-20.

5. Загальна психологія: підручник для студентів ВНЗ /О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464с.

6. Зубченко О. В. Взаємозв’язок самооцінки підлітків із їх соціометричним статусом у групі однолітків. Практична психологія та соціальна робота, 2008. №5. С. 54-57.

7. Прокофьева Т.Н. Соционика. Алгебра и гармония человеческих взаимоотношений. М.: Гном-Пресс, 1999. 108с.

8. Реан А.А.,Бордовская Н.В.,Розум С.И. Психология и педагогика «Я – концепция» личности. СПб.:Университет, 2001. 59с.

9. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.

10. Савчин М.В. Василенко Л.П.. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2006. 256с.