

Божок О. О.

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Розглядаються психічні стани як розповсюджені, негативні та дезадаптуючі. Розкриваються особливості самооцінки психічних станів у підлітків та осіб юнацького віку. Емпірично досліджуються тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність у названих вікових періодах. Визначаються можливі шляхи корекції негативних психічних станів.

Ключові слова: психічні стани, підлітковий та юнацький вік, фрустрація, тривожність, агресивність, ригідність.

Рассматриваются психические состояния как распространенные, негативные и дезадаптационные. Раскрываются особенности самооценки психических состояний подростков и юношей. Эмпирически изучаются тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность у подростков и юношей. Определяются возможные пути коррекции негативных психических состояний.

Ключевые слова: психические состояния, подростковый и юношеский возраст, фрустрация, тревожность, агрессивность, ригидность.

There is psychological conditions considers like as disseminated, negative and anti-adaptation. The characteristic of self-rating psychological condition teenager ages is disclose. The uneasiness, frustration, aggressiveness and tepidity in teenager person is examine empirical. Conceivable path of correction negative psychological condition is define.

Key words: frustration, psychological conditions, teenager ages, uneasiness, aggressiveness, tepidity.

Життя людини насичене неоднозначними впливами, помноженими на неймовірно швидкий інформаційний потік. Сучасні діти дуже диференційовані з точки зору їх соціального та культурного розвитку. Вони відрізняються один від одного способами проведення вільного часу, вподобаннями, ставленням до своїх обов'язків, до суспільної чи виробничої діяльності, ставленням до школи, батьків, а також ієрар-

хією цінностей, різними підходами до життя та реакціями на життєві ситуації. Особливо яскраво ця диференціація проявляється в останні роки. Можна припустити, що таке розмежування може відобразитися і на множинності траєкторій індивідуально-психологічного життя підрастаючої особистості. Однією з проблем (соціального та психологічного характеру) для сьогоденної молоді підліткового та юнацького віку, яка характеризує пристосування її до умов життя, є самооцінка.

Важлива роль психічних станів у формуванні характеру особистості підкреслювалась багатьма авторами (С. Рубінштейном, О. Петровим, В. М'ящевим, П. Рапоповим, О. Ковальовим, Л. Куліковим, Н. Тарабріной, В. Семиченко, Ф. Василюком, І. Булах, Л. Бушанською та ін.). На тісному взаємозв'язку психічних станів та рис особистості наголошував Л. Куліков. У своїх роботах він відзначає: "в станах інтегрована актуальна вираженість рис особистості, сила їх прояву. Хоча стани здійснюють значний вплив на формування рис, зворотній вплив (з боку рис) для станів також існує суттєвий [3, 12]».

Більш значними та більш вираженими у підлітковому та юнацькому віці постають негативні психічні стани, які не лише є показниками негативних емоцій, але й визначають погіршення діяльності, стосунків та спілкування, негативну дію на психофізіологію особистості тощо. Серед таких негативних психічних станів нами виокремлені: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

"Словник психолога" за редакцією І.В. Дубровіної так визначає названі стани:

– *тривожність* – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невідомої небезпеки і пов'язаний з очікуванням негативного розвитку подій [5, 136];

– *фрустрація* – психічний стан, що виникає при наявності непереборних перешкод (реальних чи уявних) на шляху до досягнення мети чи задоволення потреби [5, 142];

– *агресивність* – психічний стан, метою якого є завдати будь-якої шкоди іншій людині [5, 4];

– *ригідність* – психічний стан утруднення зміни заздалегідь наміченого плану дій в умовах, коли ці зміни необхідні [5, 112].

У праці "Возрастной аспект психических состояний" Ю. Сосновікова зазначає, що психічні стани людини обов'язково слід розглядати з погляду провідної діяльності, яка характерна різним періодам психічного розвитку особистості. На основі аналізу психологічних досліджень підлітків автор виділяє групу негативних психічних станів, що характерні для цього віку:

– внутрішня дискомфортність, роздратованість, розосередженість, безцільність. Важко зібратись з думками, керувати діями. Воля знижується, емоції гальмуються. В цьому стані підлітки підпорядковані ситуації, здійснюють негативні вчинки, не маючи до цього спеціальних намірів;

– стан явного незадоволення, ворожості, негативізму до оточення. Він не спрямовується на предмет, дію чи людину, а розповсюджується майже на всіх, хто знаходиться в “полі” життя підлітка. Цей стан утруднює контакт підлітка, створює бар’єр, який заважає виховним діям;

– стани наближені до агресивності, дратівливості, сльозливості, грубості. Вони викликають конфлікти з однолітками та заважають позитивному ставленню підлітка до оточення;

– афективні спалахи – грубість, образа, порушення дисципліни [6, 143]. І хоча у своїй праці дослідниця описує також і позитивні психічні стани, які характерні для цього віку, все ж наголошує на їх неусвідомленому характері та необхідності виховання вольових якостей задля нормалізації поведінки, налагодження спілкування тощо [6].

Однак найбільш відмінною ознакою підліткового віку, яка відрізняє його від інших вікових періодів, є фундаментальні зміни у сфері самосвідомості, що мають колосальне значення для всього подальшого розвитку та становлення підлітка як особистості. Саме в цьому віці у молодій людині активно формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання та самоставлення, дедалі більше розвиваються здібності до проникнення у власний світ. Так формується самооцінка, яка безпосередньо пов’язана з соціальною адаптацією чи дезадаптацією особистості, визначаючи її поведінку та діяльність [4, 168].

Серед чотирьох джерел соціальної підтримки: батьки, вчителі, однолітки, близькі друзі, на думку А. Реана, саме батьківська підтримка та ставлення однолітків найбільше впливають на самооцінку підлітків [4]. Однак це не сліпе відображення батьківського ставлення, а специфічна здатність до рефлексії батьківської позиції аж до подальшої відбудови від неї і вироблення власної позиції щодо батьківської оцінки.

Ставлення людини самої до себе, вважає А. Реан, є найбільш пізнім утворенням в системі ставлення людини до світу, однак, незважаючи на це (а може, саме завдяки цьому) в структурі особистості самооцінці належить особливе місце. Дослідники (С. Рубінштейн, А. Реан, В. Поліщук та ін.) однак стійкі щодо опису самооцінки дітей

підліткового та юнацького віку, відзначаючи її ситуативність, нестійкість, підвладність зовнішнім впливам у підлітковому віці і стійкість, багатогранність в охопленні різних сфер життєдіяльності в юнацькому віці [4].

Загальноновизнаним є уявлення про зв'язок самооцінки і делінквентної та кримінальної поведінки, що є, переважно, підлітковим феноменом. Проте більш важлива, ніж загальне значення самооцінки (хоча і це, подеколи, відіграє вирішальне значення), змістова сторона самооцінки. Саме в цей період, досить нетривалий за часом, спостерігається різкий перехід від фрагментарного та не досить чіткого бачення себе до відносно повної та всеосяжної Я-концепції. Найбільш значимими та добре усвідомлюваними якостями свого Я для підлітка виступають комунікативні, вольові та інтелектуальні якості, що дозволяє розглядати їх як основи ціннісного ставлення підлітка до себе [4, 360].

Варто зазначити, що динаміка оціночних суджень від підліткового до юнацького віку змінюється. Оцінні судження підлітків, що визначаються очікуваною оцінкою з боку однолітків, спрямовані в першу чергу на знаходження відповіді на питання: який він серед однолітків? наскільки він схожий на них? У юнацькому віці оцінні судження, що визначаються власним ідеалом, спрямовані на знаходження відповіді на питання: який він в очах оточення? наскільки він відрізняється від них? наскільки він близький до свого ідеалу?

Оскільки самооцінка виступає центральним новоутворенням підліткового віку, її характер визначає формування тих чи інших якостей особистості. Наприклад, у дослідженнях А. Реана адекватний рівень самооцінки сприяв формуванню у дітей підліткового віку таких якостей: впевненості в собі, самокритичності, наполегливості [4, 384]. Також досліднику вдалось виявити певний зв'язок між характером самооцінки та навчальною і суспільною активністю. Так, підлітки з адекватною самооцінкою мають велике коло інтересів, активність їх спрямована на різноманітні види діяльності та міжособистісні контакти, які помірні та доречні, спрямовані на пізнання інших та себе. Підлітки з низькою самооцінкою підвладні депресивним тенденціям (і цей зв'язок є дуже тісним та взаємно обумовлюючим: або самооцінка передуює депресії, або остання перетворюється в низьку самооцінку). Підлітки, які схильні до завищення самооцінки, виявляють обмеженість у видах діяльності та більшу спрямованість до малопродуктивного спілкування [4, 363].

Формування особистості дитини в значною мірою залежить від того, як складаються в процесі життя відносини між її домагання-

ми, самооцінкою та реальними можливостями задоволення домагань та виправданням самооцінки, вважав інший дослідник підліткового віку Х. Ремшмідт [4, 384]. Він, зокрема, зазначав, що невідповідність домагань самооцінці породжує у підлітків *афект неадекватності* – емоційну реакцію, що породжується надуманою образою чи несправедливістю в ситуації поразки, яка становить серйозну перешкоду для правильного та повноцінного формування особистості.

Визначаючи проблему самооцінки психічних станів актуальною та важливою, нами було проведене дослідження, яке полягало у визначенні та порівнянні самооцінки психічних станів підлітків та осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що самооцінка психічних станів не є сталою величиною, вона зазнає змін залежно від віку та соціального середовища.

У нашому дослідженні взяли участь учні 9-го та 11-го класів загальноосвітніх шкіл Кролевецького району Сумської області (ЗОШ № 5, ЗОШ № 1 м. Кролевець та ЗОШ с. Грузьке). 82 респонденти двох вікових груп: 34 учні підліткового віку (9 клас) та 48 учнів юнацького віку (11 клас). У ході дослідження були використані такі психодіагностичні методики: спостереження, тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [3, 141-145], бесіда. Дослідження проводилось у середині навчального семестру.

У ході проведення дослідження було встановлено, що для деяких учнів виявилось проблемою навіть визначення своїх психічних станів – вагання, зосередженість, довша за допустимий час, мала амплітуда відповідей тощо. Особливо це стосувалося учнів дев'ятих класів. Однак, попри це, у школярів (особливо сільської школи) існувало стійке бажання визначити свої стани.

Опрацювавши результати дослідження, ми отримали такі показники. Більшість респондентів оцінили свої психічні стани посередньо, проте на цьому фоні були учні, в яких усі психічні стани «зашкалювали» або мали низькі показники. З одного боку, можна пояснити такі цифри близькістю та де в чому спорідненістю досліджуваних станів: загальною спрямованістю, переважанням негативних емоцій тощо. Скажімо, фрустрацію деякі дослідники вважають тотожною агресії (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н. Міллер, О. Мауер, Б. Сірс та ін.), а тривожність – близькою до апатичності та ригідності. Проте, з іншого боку, краща обізнаність респондентів із психічними станами взагалі та своїми особливостями, зокрема у респондентів юнацького віку міських шкіл приводить до більш «розкиданих» по шкалі показників.

Деяку відмінність у самооцінюванні психічних станів ми змогли помітити між респондентами підліткового і юнацького віку. Вища, порівняно із старшокласниками, тривожність підлітків може свідчити про невпевненість та невизначеність у майбутньому (див. рис. 1.). Підлітки ніби стоять на роздоріжжі, чекають, звідси, на нашу думку, нижча, порівняно з юнаками, агресивність. Також низькі та середні показники фрустрованості можуть бути наслідком низької життєвої активності підлітків (підтвердженням цьому є висока ригідність) або неповна зрозумілість явища для цього контингенту опитаних (проводячи дослідження, доводилось пояснювати респондентам сільських шкіл не лише поняття психічних станів, але й наводити приклади та ситуації, в яких вони можуть проявлятися). З результатів по фрустрації дослідження показало, що цей стан у підлітків інколи все ж таки виникає, а з бесіди після тестування ми дізнались, що незадоволених потреб, які є нагальними і можуть привести до фрустрації, у сучасних підлітків існує достатньо багато. Можливо, гостра реакція на незадоволені потреби у підлітків замінюється очікуванням, байдужістю, ригідністю тощо і тому не переживається підлітками гостро.

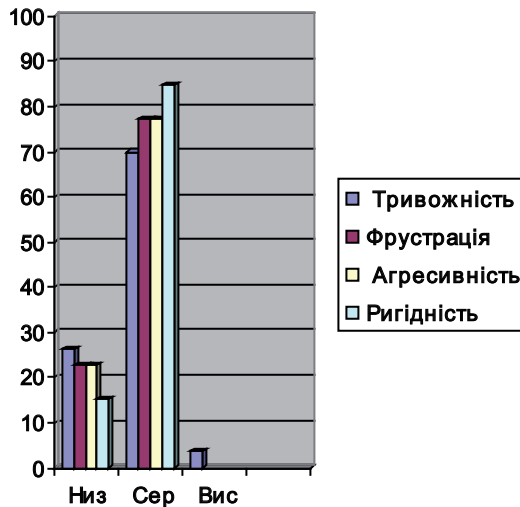


Рис. 1. Самооцінка психічних станів підлітками (%)

Трохи інша ситуація з фрустраційним станом виявляється у респондентів юнацького віку. Відповідей, які б свідчили про часткову незадоволеність приблизно стільки, як відповідей, у яких цей стан не є актуальним. Ми вважаємо, що респонденти цього віку деякою мірою навчилися вирішувати свої потреби або не так гостро на них реагують.

Ще одну особливість отриманих результатів хотілося б відзначити. Порівнявши рівні прояву фрустрації та агресії у двох досліджуваних групах, ми, разом з В. Мерліним, Р. Лівсоном та Л. Берковцем, можемо констатувати, що чим молодша людина, тим більше в ній агресія ототожнюється з фрустрацією.

Оптант юнацького віку мали більшу амплітуду відповідей, проте насторожує хоча і не значний відсоток високих показників агресивності, ригідності та тривожності. Ці показники можуть свідчити не лише про часте виникнення та яскраву вираженість негативних психічних станів, але й про низьку адаптивність молодих людей до середовища. Особливо цей відсоток високий серед сільської молоді. У сільській місцевості старшокласник не відчуває себе частинкою соціуму, він, з огляду на специфічні обставини, почувається відстороненим від суспільних подій і в змозі лише стежити за тим, що відбувається навкруги з екрана телевізора. Вплив суспільства на молодь села є мінімальним (і в позитивному, і в негативному сенсі), саме тому таким дітям набагато важче адаптуватися до навчання після закінчення школи. Такі старшокласники часто мають занижену самооцінку, що відображається на виборі міста для навчання, навчального закладу, хлопці можуть вдатися до девіантних проявів, а дівчата – до ранніх шлюбів.

Однак загальна тенденція юнацького віку порівняно з підлітками свідчить про меншу тривожність, а це – більша впевненість у завтрашньому дні, у виборі майбутнього тощо (див. рис 2.). Це також підтверджує вища, порівняно з підлітковою, агресивність (високий рівень 8%, порівняно з 0% у підлітків) та невеликий відсоток низьких показників ригідності (5,4% проти 15,2% у підлітків).

За результатами дослідження та з метою поліпшення психічних станів молодих людей, для саморозвитку та самопізнання ми запропонували психологам шкіл провести тренінги, розроблені Н. Світличною «Самоставлення як регулятор життєдіяльності людини», Г. Чередник «Що означає бути впевненим у собі?», О. Поповою «Тренінг саморозвитку та самовдосконалення». Запропонували психологічні теми занять класним керівникам.

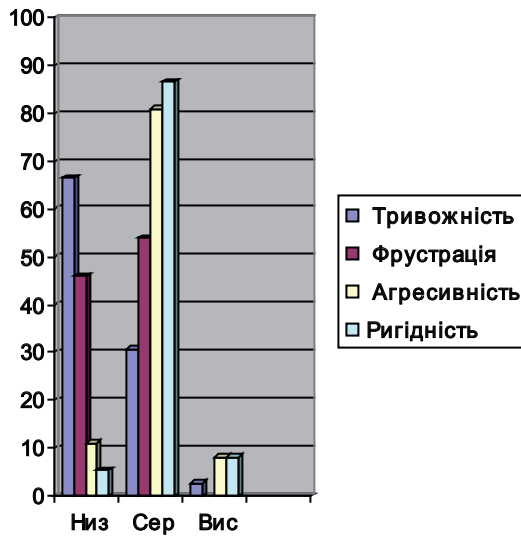


Рис. 2. Самооцінка психічних станів особами юнацького віку (%)

Проте не варто забувати, що старшокласник у змозі допомогти собі самостійно. У 2008 році Центр освіти та соціальних проблем Росії провів дослідження підліткових негативних станів [1]. На питання про те, що ж допомагає підліткам справитися зі складними психічними станами, старшокласники відповіли: спілкування з друзями (63%), музика (59%), розслаблення та відпочинок (38%), підтримка рідних (27%), сигарета (22%), алкоголь (22%) [1, 18].

Висновки. Сучасний світ є дуже мінливим, і наше завдання не лише адаптуватися до змін, але й розкрити свої можливості, свій життєвий потенціал. Підлітковий та юнацький вік знаходяться на розриві суспільних норм та вимог, які постають перед дитиною і дорослим. Дитячий вік вважається ігровим, вільним від відповідальності. Від дитини вимагається послух, тоді як від дорослого – ініціатива та самостійність. Така контрастність між дитинством і зрілістю утруднює підліткові засвоєння дорослих ролей, викликаючи цілу низку зовнішніх та внутрішніх конфліктів, призводячи до дезадаптації. Підійшовши виважено до проблеми адаптації у підлітковому та юнацькому

віці, ми зможемо допомогти молодій людині розкрити свій потенціал і стати корисним та потрібним суспільству.

Література:

1. Иваницкая Е. Дети на нервах / Е. Иваницкая // Первое сентября. – 2008. – №18. – С.18.
2. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / [ред. Д.Я. Райгородский]. – Самара: Бахрах-М, 2002. – С. 141-145.
3. Психология состояний. Хрестоматия / [ред. проф. А.О. Прохоров]. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
4. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / [ред. А.А. Реан]. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2007. – 651с.
5. Словарь психолога [общ. ред. И.В. Дубровина]. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с.
6. Сосновикова Ю.Е. Возрастной аспект психических состояний. / Ю.Е. Сосновикова // Вопросы психологи. – 1972. – № 2. – С.141-144.