

САМОПОВАГА ПІДЛІТКА ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості, незважаючи на велику кількість досліджень, в даний час набувають особливого значення у зв'язку з тим, що суб'єктивне благополуччя стає не лише своєрідною мірою якості життя, а й внутрішньою інстанцією, яка регулює поведінку та діяльність людини.

Проблема самоповаги займає значне місце в галузі дослідження психологічного благополуччя, оскільки воно ґрунтується на позитивному суб'єктивному досвіді; тісно пов'язане з проблемами компетентності та гідності та, безумовно, є позитивною індивідуальною особливістю, виступаючи джерелом смислів та сприяючи запобіганню патології. Самоповага постає як одна з базових людських потреб, яка є важливою умовою повноцінного функціонування особистості (за К. Роджерсом), самоактуалізації (через розуміння своїх сильних сторін та відчуття особистої ефективності) та функціонування істинного Я, «ядра особистості» – «core self» – у повсякденному житті. Дослідження вітчизняних та закордонних науковців засвідчують, що самоповага тісно пов'язана з різними характеристиками психологічного благополуччя: як із його гедоністичними, так і евдемонічними аспектами.

З точки зору особистісного розвитку особистості – психологічне благополуччя розуміється ширше, а саме як: задоволеність життям і перевага позитивних емоцій, продукт самореалізації, особистісного зростання, пошук сенсу життя, знаходження балансу між громадськими вимогами і власними бажаннями і устремліннями. К. Ріфф [1] виділилив шість основних компонентів психологічного благополуччя:

1. самоприйняття – позитивна оцінка себе і свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків;
2. позитивні відносини з оточуючими;
3. автономія – здатність бути незалежним, не боятися протиставити свою думку думці більшості, дозволяти собі нестандартне мислення та поведінку, відповідно до своєї думки та переваг;
4. управління довкіллям – успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей;
5. життєва мета – відчуття свідомості життя, діяльності;
6. особистісне зростання – прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове.

Підлітковий вік – період інтенсивного особистісного розвитку, що є критичним на формування в людини ідентичності, самосвідомості, здатності до рефлексії. Протягом підліткового віку остаточно формується здатність до саморегуляції, ухвалення самостійних рішень. Становлення ідентичності є тривалим та складним процесом самовизначення, формування системи уявлень про себе та світ, розвитку смислової системи, які забезпечують безперервність сприйняття минулого, сьогодення та майбутнього особистості.

Цей процес визначає поведінку в різних сферах життя, співставляє схильності та таланти самого підлітка з попередніми ролями, які заклали батьки, однолітки чи суспільство. Ідентичність допомагає підлітку зрозуміти своє місце у соціумі, надає основу соціального порівняння. У результаті почуття ідентичності сприяє забезпеченню особистісної спрямованості, мети та сенсу життя. Формуючи ідентичність, уявлення про те, ким вони є, про способи пристосування до життя в суспільстві, підлітки наново переоцінюють правила та цінності, які засвоїли у дитячому віці вдома та у школі, формуючи власну систему цінностей [2].

Наскільки благополучним буде процес становлення ідентичності особистості залежить від соціальної ситуації розвитку підлітка, як ключового аспекту психології цього вікового періоду. Соціальна ситуація розвитку включає, з одного боку, місце підлітка в системі соціальних відносин: включеність до системи соціокультурних очікувань та вимог, що задають норму розвитку компетенцій, якими має володіти дитина на даній віковій стадії, а також форми співробітництва, спілкування та спільної діяльності, які запропоновані соціальним оточенням (насамперед школою та батьками). З іншого боку, соціальну ситуацію розвитку визначає внутрішня позиція підлітка, його активно дієве ставлення до світу, те, як він сприймає себе (образ – Я), свого партнера по спілкуванню та яким чином формує міжособистісні стосунки з ним («орієнтуючі образи»).

Важливу роль у становленні ідентичності відіграє здатність до збереження узгодженості зовнішнього та внутрішнього, образу Я та образу навколишнього світу.

Самоповага є найважливішим компонентом образу-Я, який у підлітковому віці зазнає значних змін. Саме на підлітковий вік припадають значні зміни в рівні загальної самоповаги - саме в цьому віці і у хлопчиків, і у дівчаток мають місце падіння і потім зростання загальної самоповаги (за методикою Розенберга): у дівчаток вона знижується у період з 12 до 17 років, а потім росте, у хлопчиків вона знижується з 14 до 16 років, а потім також зростає [3].

Дослідження Erol, Orth засвідчили, що рівень самоповаги в підлітковому віці залежить від таких змінних, як переживання своєї майстерності та ефективності (чим більш ефективним і компетентним себе почуває підліток, тим вища самоповага) і схильність до ризикованої поведінки (чим вища схильність до ризикованої поведінки, тим нижча самоповага) [4]. Erol, Orth розглядають схильність до ризику саме як предиктор самоповаги, таким чином,

можна припустити що низька самоповага запускає ризиковану поведінку з метою подібним чином набути недостатньої компетентності та майстерності.

Рівень самоповаги демонструє позитивний зв'язок з усіма компонентами психологічного благополуччя, тобто підлітки з високою самоповагою, благополучніше людей з низькою самоповагою. При цьому для таких аспектів психологічного благополуччя як автономія, управління навколишнім середовищем та цілепокладання ключову роль відіграє також стабільність самоповаги: підлітки з високою стабільною самоповагою відчують себе більш самостійними, наполегливими та успішними, а їхня діяльність здається їм цікавою та осмисленою. Навпаки, люди з нестабільною високою самоповагою відчують дефіцит цих якостей [5].

Список використаних джерел:

1. Riff C. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. p. 1069- 1081.
2. Kraig G., Bokum D. Psikhologiiia razvitiia. [Developmental psychology]. Saint-Petersburg: Publishing House Piter. [Peter]. 2005. 940 p.
3. Huang C. Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies // Review of General Psychology. 2010. V. 14. p. 251– 260.
4. Erol R. Y., Orth U. Self-Esteem Development from age 14 to 30 years: A Longitudinal Study // Journal of Personality and Social Psychology. 2011. V. 101. № 3. p. 607–619.
5. Kernis M. H., Paradise A.W. Distinguishing between secure and fragile forms of high self-esteem/ Handbook of self-determination research. University of Rochester Press 2002. p. 339-361.