

Ольга-Марія Коваль

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

olichkakoval1234@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ВИНИКНЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

В умовах сьогодення значущим постає дослідження психологічних чинників впливу самооцінки на виникнення агресивної поведінки підлітків. Оскільки підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли відбуваються суттєві зміни в самоусвідомленні, соціальних взаємодіях та емоційній сфері, то самооцінка підлітків, яка може варіюватися від високої до низької, має значний вплив на їх поведінкові реакції, зокрема на схильність до агресії. Низька або нестабільна самооцінка часто стає каталізатором таких негативних емоційних станів, як фрустрація, тривожність або депресія, що можуть призвести до агресивних виявів у стосунках з соціальним оточенням. Тому вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та агресивною поведінкою підлітків є важливим для розробки ефективних психокорекційних програм.

Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження (І. Андрущенко [2], Р. Ар'єв [2], І. Булах [3], П. Домова [4], В. Іванова [5], С. Томчук [6] та ін.) показує, що самооцінка може впливати на агресивність особистості. Проте психологічні чинники впливу самооцінки підлітків на виникнення агресивної поведінки у доступній науковій літературі не розглядалася.

Мета статті – обґрунтування психологічних чинників впливу самооцінки на виникнення агресивної поведінки підлітків.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, коли відбуваються суттєві зміни як у фізичному, так і в психічному плані. Цей віковий етап характеризується процесом пошуку особистісної ідентичності, що є ключовим завданням сучасних підлітків. Вони, відчуючи потребу в самовираженні та прийнятті, починають активно ставити питання про свою роль у соціумі, шукають своє місце в різних соціальних групах. Також в цей період особистість формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, зокрема через взаємодію з батьками, однолітками та соціальним довкіллям. Підлітки часто переживають внутрішні конфлікти, намагаючись збалансувати свої бажання й потреби з очікуваннями середовища, можуть відчувати суперечливі емоції та труднощі в самовизначенні. Саме на цьому етапі починає формуватися їх самооцінка, яка має значний вплив на поведінку і взаємодії з іншими людьми.

Зазначимо, що самооцінка підлітків є динамічним і часто нестабільним фактором. Вона може швидко змінюватися залежно від ситуації та зовнішніх впливів, таких як успіхи або невдачі в навчанні, взаємодія з однолітками або оцінка батьками [2]. Це особливо помітно у підлітків з низькою самооцінкою, які можуть відчувати невпевненість, переживаючи почуття неповноцінності й неадекватності, що призводить до різних форм психологічного дискомфорту, включаючи тривожність і депресивні стани [6]. Вони можуть сприймати критику чи навіть нейтральні зауваження як особисту образу, що посилює негативні емоції [1]. Проте підлітки з високою самооцінкою часто відчують себе впевненими у своїх силах, що дозволяє їм справлятися з труднощами [4]. З іншого боку, занадто висока самооцінка може пов'язуватися з проявами агресії, коли підліток прагне нав'язувати свої думки та рішення оточуючим [5].

Агресивна поведінка також є характерною особливістю підліткового віку, виникаючи як реакція на внутрішні конфлікти, незадоволення собою або ситуацією. Підлітки можуть демонструвати агресивну поведінку в результаті конфліктів з однолітками, батьками чи іншими дорослими. У деяких випадках агресія стає способом самовираження особистості або компенсацією за відчуття незадоволення своїм місцем у житті. Низька самооцінка може сприяти появі

агресії у підлітків, які часто відчують потребу захищатися від уявних або реальних загроз. Часто вони не вміють адекватно висловлювати свої емоції, тому агресія стає способом привернути увагу або зняти стрес. Окрім того, підлітки, які не отримують достатньої підтримки від родини чи соціального довкілля, також можуть бути схильні до агресивної поведінки. Такі підлітки відчують себе ізольованими, й агресія стає способом подолання відчуження. Агресивну поведінку можуть проявляти й підлітки з нестабільною самооцінкою. Вони можуть сильно реагувати на негативні оцінки та критику з боку оточуючих, що може викликати у них агресію або навіть саморуйнівну поведінку. Такі підлітки часто почуваються вразливими, а їхня схильність до агресивних проявів постає способом відновлення контролю над ситуацією.

Важливим чинником, який визначає агресивну поведінку підлітків і пов'язаний із самооцінкою, є їх соціальний статус серед однолітків [3]. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, прагнучи визначити, чи відповідають вони соціальним стандартам і чи займають певне місце в групі. Порівняння з однолітками й їхніми досягненнями не на свою користь може призвести до почуття неповноцінності і стати основою внутрішнього конфлікту. Агресія в такому випадку може бути проявом внутрішньої напруги, яка виникає через невідповідність очікувань і реальності. Підліток може почуватися ображеним або приниженим через своє становище в групі, і це може призвести до розчарування, яке виливається у агресивну поведінку. Крім того, бажання досягти високого соціального статусу може стимулювати підлітка до проявів агресії, щоб отримати повагу або навіть страх серед своїх однолітків.

Почуття невизнаності або відторгнення в соціальній групі також є важливим психологічним чинником, який зумовлює низьку самооцінку може сприяти виникненню агресії [1]. Підлітки, які не відчують себе визнаними або прийнятими у колективі, можуть почуватися ізольованими й самотніми. Таке почуття соціальної відчуженості створює внутрішній конфлікт і посилює відчуття невпевненості. В такій ситуації підлітки можуть почати демонструвати агресивну поведінку як спосіб привернути увагу до себе або як форму протесту

проти відсутності підтримки. Агресія в такому випадку стає способом боротьби за своє місце в групі, а також способом відновлення контролю над ситуацією, де підліток відчувається безсилим. Виникнення агресивної поведінки через низький соціальний статус може супроводжуватися відчуттям безпорадності, і підлітки, котрі не відчувають прийняття у соціальному середовищі, можуть застосовувати агресію як механізм захисту, прагнучи приховати свої внутрішні переживання та страхи. Вказане часто призводить до того, що підліток почне конфліктувати з оточенням, що лише підсилить його відчуження та ізоляцію.

Одним із вагомих психологічних чинників виникнення агресивної поведінки є відсутність належних соціальних навичок [5]. Підлітки з низькою самооцінкою часто не володіють ефективними способами вирішення конфліктів. Їхня нездатність до конструктивного спілкування з однолітками або дорослими може призводити до труднощів у взаємодії та створення негативних ситуацій, в яких вони не знають, як себе вести. В таких випадках агресія може бути реакцією на непорозуміння або обмеження, що виникають в результаті соціальної невдачі. Коли підліток не вміє справлятися з конфліктами мирним шляхом, агресія стає єдиним способом вирішення ситуації. Вона дає відчуття контролю та влади, що може здаватися підлітку єдиним виходом із складних ситуацій.

З іншого боку, серйозним чинником, який сприяє розвитку агресивної поведінки, є відсутність емоційної підтримки з боку родини або соціального оточення [4]. Підлітки, які не отримують підтримки або розуміння з боку батьків чи інших важливих для них дорослих, можуть почуватися ізольованими та самотніми. Почуття відчуження підсилюється відсутністю позитивних прикладів взаємодії з іншими людьми та відсутністю інструментів для вирішення складних соціальних ситуацій. У таких підлітків формується переконання, що для того, щоб привернути увагу до себе або отримати необхідне схвалення, вони повинні застосовувати агресивну поведінку. Агресія стає способом отримання контролю над ситуацією, в якій підліток відчуває себе непотрібним або занедбаним.

Отже, усі перелічені чинники – нестабільність самооцінки, відсутність соціальних навичок, незадоволеність власним соціальним статусом, відсутність

підтримки в родині – взаємодіють між собою, посилюючи взаємовплив. Коли підліток відчуває нестачу підтримки або навичок для адаптації в соціумі, він може почуватися ізольованим та непотрібним, що може сприяти виникненню агресивної поведінки як захисної реакції на внутрішні переживання та зовнішні стреси. Агресія виступає як спосіб боротьби за своє місце в соціальній групі або спосіб привернення уваги до себе, а також може бути інтуїтивною спробою вирішення проблем учня. Загалом підлітки з низькою і занадто високою самооцінкою мають високий ризик розвитку агресивної поведінки. Їхня агресія є не стільки результатом особистісної конфліктності, скільки спробою вирішити проблеми, які вони не можуть вирішити іншим шляхом. Тому важливо вчасно помітити такі психологічні труднощі у підлітків і надавати їм необхідну підтримку для розвитку адекватної самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно-орієнтованого розвитку в підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психол. науки*. Київ, 2016. № 4. С. 191-197.
2. Ар'єв Р.О. Причини агресивної поведінки дітей і підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2010. №1. С. 94-100.
3. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Домова П.Г. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей і підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 3. С. 3-8.
5. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки у школярів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. №5. С. 14-16.
6. Томчук С.М. Негативні психічні стани школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2005. 95 с.