

А.Л. НИКИТЕНКО, У.А. МИХАЙЛОВСКАЯ

Научный руководитель – В.А. Крук
Республика Беларусь, Витебск, Лицей ВГУ имени П.М. Машерова

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА СТРАХ ПЕРЕД НОВЫМ У ПОДРОСТКОВ

Каждый человек в своей жизни сталкивается с периодом вхождение в новое и неизвестное. Кому-то решение дается проще, а кому-то сложнее. Выбор будущей профессии, поступление в УВО – это именно то решение, которое принять не всегда просто. И на пороге этого решения нам стало интересно: что же влияет на страх перед новым?

Многие люди с низкой самооценкой испытывают страх перед изменениями или новыми ситуациями, преграждая себе путь. Это может быть связано с неуверенностью в своих силах потому, что человек боится совершить ошибку, накручивая различные навязчивые мысли. А люди с высокой и адекватной самооценками, наоборот, как правило, более открыты к новым опытам и менее подвержены страху перед неудачами. В большинстве случаев они воспринимают новые ситуации как возможности для роста.

Объект исследования: изучение влияния самооценки на восприятие изменений.

Цель исследования: определить, каким образом уровень самооценки влияет на поведение человека и его отношение к новым возможностям и вызовам.

Задачи исследования:

1. Провести опрос учащихся;
2. Исследовать результаты опросника для определения уровня самооценки;
3. Проанализировать связи между самооценкой и готовностью к изменениям в жизни;
4. Исследовать роль играет самооценка в преодолении страха перед ранее неизвестным.

Основная часть. Самооценка и страх – оба этих понятия тесно связаны между собой и могут оказывать влияние друг на друга. Самооценка – это представление о собственной ценности и достоинстве, в то время как страх – эмоциональная реакция на реальные или воображаемые опасности. Выделяют несколько уровней самооценки, которые по-разному влияют на восприятие окружения.

Адекватная самооценка – это отношение к себе, которое максимально соответствует реальности. Человек признает свои сильные и слабые стороны, учитывает их в своей деятельности, способен воспринимать критику и работать над ошибками.

Завышенная самооценка – уровень самовосприятия, при котором человек преувеличивает свои таланты, достижения, заслуги, качества характера. Такие люди отличаются неприятием критики, высокомерием, неуважением к другим, так как ставят себя гораздо выше остальных.

Низкая самооценка – явление, при котором человек думает о себе и своих возможностях хуже, чем есть на самом деле. Испытывая неуверенность в себе, он зависит от мнения других, с трудом принимает решения, сомневается в своих способностях, из-за чего часто сталкивается со стагнацией [1].

Формирование самооценки проходит через следующие этапы:

1. Ранний опыт – опыт детства, особенно связанный с родительским воспитанием, поддержкой и одобрением, существенно влияет на развитие самооценки.

2. Социальное сравнение – люди часто оценивают свою самооценку, сравнивая себя с другими: внешность, интеллект, достижения и т.д. Положительные сравнения повышают самооценку, а отрицательные – понижают ее.

3. Достижения – чувство компетентности и результаты в различных сферах жизни, таких как учеба, работа, хобби или личные цели, повышают самооценку, так как дают уверенность в собственной значимости и пользе.

4. Обратная связь – получение положительной обратной связи, подтверждение и одобрение от других людей также положительно влияет на самооценку. Это работает и наоборот: постоянные недовольства или недоверие могут значительно снизить позитивное самоощущение [1].

Уильям Джеймс был первым, кто использовал термин «самооценка». В своих теориях Ролло Мей и Карл Роджерс придерживались точки зрения, по которой образ, складывающийся у индивида о самом себе, может быть неполным, искаженным [2].

Мнения окружающих, усвоенные с детства представления, собственные притязания, все это при определенных условиях складывается в картину, которая не совпадает с объективной структурой личности. Чтобы преобразовать эту картину и добиться адекватной самооценки, нужно изменить реальную систему отношений, в которой она сложилась, а именно изменить социальную позицию личности, систему ее взаимоотношений с другими людьми и характер ее деятельности.

Объективная оценка себя способствует более гибкому мышлению. Люди, которые понимают, что способны на изменения и рост, будут более открыты к новизне и изменениям в жизни. Человек меньше подвержен перегрузке эмоциями при столкновении с неизвестными условиями, так как он осознанно подходит к своему опыту и выбору иных возможностей и начинаний, а также способен видеть, как новые идеи или опыт могут повлиять на его рост и достижение целей [3].

Под неопобией понимается иррациональный, необъяснимый страх перемен, который может быть вызван самыми разными причинами. Существует несколько подвидов неопобии. Это, например, технофобия – боязнь изучения или использования новых технологий или устройств; футурофобией называют боязнь будущего, которое не похоже на настоящее и т.д.

Чаще всего этот страх выражается в чувстве слабой или сильной тревоги, не поддающийся объяснению. Состояние может быть подавленным. Кроме того, человек может столкнуться с «настоящими», то есть вполне осязаемыми телесными симптомами: одышкой, потливостью, учащенным сердцебиением, тошнотой, чувством «падения», онемением, сухостью во рту, затрудненным дыханием [3].

С целью исследования влияния уровня самооценки и окружения на человека нами было проведено исследование с помощью тест-опросника С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки» и разработан опросник, который состоит из восьми вопросов и показывает уровень

влияния окружения на испытуемого. В исследовании приняли участие двадцать пять человек, обучающихся в десятом классе.

У четырех респондентов (16 %) была выявлена высокая самооценка. Она может выражаться в переоценке своих возможностей, эгоистичности, чувстве превосходства над другими, неадекватной реакции на критику.

Среди респондентов с выявленной высокой самооценкой были следующие ответы на разработанный нами опросник:

- На первый вопрос «Возникает ли у Вас чувство страха перед изменениями привычного образа жизни?» вариант «Да» никто не выбрал, «Иногда» – один респондент, «Нет» – три.

- На второй вопрос «Как долго длится чувство страха?» ответ «Несколько часов» выбрали четыре человека, в то время как варианты «Несколько дней», «Несколько месяцев» и «Несколько лет» никем не был рассмотрен.

- На третий вопрос «Подтверждается ли в реальности ваше чувство страха?» ответ «Иногда» дал один респондент, «Нет» – три.

- На четвертый вопрос «Действуете ли вы наперекор своему страху?» вариант «Да» был получен от одного испытуемого, «Иногда» – от трех.

- На пятый вопрос «Как часто вы отказывались от своих целей по причине страха?» вариант «Иногда» выбран одним человеком, «Никогда» – тремя.

- На шестой вопрос «Вы чувствуете недомогание (например, боли в животе), когда думаете о переменах в жизни?» ответ «Никогда» дали все четыре респондента.

- На седьмой вопрос «Вам трудно принять жизненные изменения, которые находятся в пределах вашего контроля?» четыре респондента выбрали ответ «Нет».

- На восьмой вопрос «Вам трудно принять жизненные изменения, которые находятся в пределах вашего контроля?» вариант «Да» выбрали два респондента, «Нет» – два человека.

С помощью тест-опросника С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки» низкая самооценка была выявлена у девяти респондентов из двадцати пяти, что составило 36 % от общего количества испытуемых. Чаще всего она выражается в эмоциональной уязвимости, страхе перед осуждением, неуверенности, потребности в одобрении

Среди респондентов с выявленной низкой самооценкой были следующие ответы на разработанный нами опросник:

- На первый вопрос «Возникает ли у Вас чувство страха перед изменениями привычного образа жизни?» вариант «Да» выбрали два человека, «Иногда» – шесть, «Нет» – один.

- На второй вопрос «Как долго длится чувство страха?» ответ «Несколько часов» выбрали четыре человека, «Несколько дней» – четыре, «Несколько месяцев» – один.

- На третий вопрос «Подтверждается ли в реальности ваше чувство страха?» ответ «Да» дал один респондент, «Иногда» – семь, «Нет» – один.

- На четвертый вопрос «Действуете ли вы наперекор своему страху?» вариант «Да» был получен от четырех испытуемых, «Иногда» – от пяти, «Нет» – от одного.

- На пятый вопрос «Как часто вы отказывались от своих целей по причине страха?» вариант «Иногда» выбран восьмью респондентами, «Никогда» – одним.

- На шестой вопрос «Вы чувствуете недомогание (например, боли в животе), когда думаете о переменах в жизни?» ответ «Да» дали пять респондентов, «Иногда» – три, «Никогда» – один.

- На седьмой вопрос «Вам трудно принять жизненные изменения, которые находятся в пределах вашего контроля?» один респондент выбрал ответ «Да», два – «Иногда», шесть – «Нет».

- На восьмой вопрос «Вам трудно принять жизненные изменения, которые находятся в пределах вашего контроля?» вариант «Да» выбрали четыре респондента, «Иногда» – два, «Нет» – два человека.

Адекватная самооценка была выявлена у двенадцати испытуемых (48 %). Она проявляется в уравновешенности, позитивном самовосприятии, стремлении к саморазвитию, реалистичной оценке своих способностей.

Среди респондентов с выявленной адекватной самооценкой были следующие ответы на разработанный нами опросник:

- На первый вопрос «Возникает ли у Вас чувство страха перед изменениями привычного образа жизни?» вариант «Да» выбрал один человек, «Иногда» – восемь, «Нет» – три.

- На второй вопрос «Как долго длится чувство страха?» ответ «Несколько часов» выбрали десять респондентов, «Несколько дней» – два.
- На третий вопрос «Подтверждается ли в реальности ваше чувство страха?» ответ «Да» дало два респондента, «Нет» – десять.
- На четвертый вопрос «Действуете ли вы наперекор своему страху?» вариант «Да» был получен от шести испытуемых, «Иногда» – от шести.
- На пятый вопрос «Как часто вы отказывались от своих целей по причине страха?» вариант «Иногда» выбран четырьмя респондентами, «Никогда» – восьмью.
- На шестой вопрос «Вы чувствуете недомогание (например, боли в животе), когда думаете о переменах в жизни?» ответ «Да» один респондент, «Иногда» – шесть, «Никогда» – пять.
- На седьмой вопрос «Вам трудно принять жизненные изменения, которые находятся в пределах вашего контроля?» один респондент выбрал ответ «Да», три – «Иногда», восемь – «Нет».
- На восьмой вопрос «Вам трудно принять жизненные изменения, которые находятся в пределах вашего контроля?» вариант «Да» выбрали пять респондентов, «Иногда» – четыре, «Нет» – два три.

Заключение. Исходя из полученных результатов, мы можем проследить взаимосвязь между самооценкой и страхом перед будущим: чем выше у человека самооценка, тем реже проявляется страх, а если проявляется, то длится гораздо меньше (несколько часов). Тем временем, как у людей с низкой самооценкой страх перед новым присутствует практически всегда и длится от нескольких дней до нескольких месяцев.

Рекомендации по минимизации чувства страха:

1. Занятие спортом;
2. Расслабляющая, любимая музыка;
3. Общение с близкими людьми;
4. Сон не меньше 7–8 часов;
5. Концентрация на позитивных моментах;
6. Прогулки на свежем воздухе;
7. Медитация (если вам это подходит);
8. Ставить реалистичные цели (расписывать цель на подцели);
9. Брать размерную ответственность.

Список цитированных источников:

1. Гаврилина, И.В. Факторы влияния на оценки степени развития волевых качеств личности//Автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. психологич. наук: 13.00.01/ И.В. Гаврилина; Белорусский государственный университет. – Минск, 2018. – 39 с.
2. Галкина, И.А. Взаимосвязь самооценки и характеристик исполнительной деятельности/ И.А. Галкина. – М.: Минск, 2019. – 253 с.
3. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки/ А.В. Захарова. – Москва, 2005. – 97 с.