

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ТА САМООЦІНКИ

Дучимінська Тамара Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

декан факультету психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття безпорадності; розкрито психологічні особливості взаємозв'язку безпорадності та самооцінки; виявлено, що виникнення завченої безпорадності залежить від рівня самооцінки, який може змінюватися у процесі вирішення завдань різної складності.

Ключові слова: безпорадність, самооцінка, особистість, життєдіяльність, ціль.

Duchiminska Tamara. Psychological features of the relationship between personal helplessness and self-esteem

Theoretical analysis of the concept of helplessness has been done in the article; psychological peculiarities of interrelations between helplessness and self-esteem have been disclosed; and it has been found out that emergence of learned helplessness depends on a self-esteem level that may change in the process of solving issues of different complexity.

Low self-esteem is one of the main factors of helplessness formation of a personality. Personality with lowered self-esteem feels humiliation and helplessness that may confuse, looks uncertain, self-accuses even in such situations where own guilt may not be there, almost always looks anxious, even sometimes it may lead to neurotic behavior. People with such level of self-esteem do not set a goal that will be difficult to achieve, they are limited to solving everyday easy tasks, but at the same time they seem to be too critical to themselves.

One of the main ways to overcome helplessness are: formation of adequate self-esteem, feeling of own dignity, success experience, self-control, formation of responsibility for the action taken, etc. Thanks to such achievements a personality can not only get rid of the feeling of helplessness, but also learn how to better interact with society, to achieve success both in personal life and in professional activity.

Key words: helplessness, self-esteem, personality, life activity, goal.

Постановка проблеми. Людина, стикаючись зі складними життєвими обставинами у повсякденному житті, досить часто відчуває своє безсилля перед ними, яке проявляється у нездатності вплинути на ситуацію, змінити, або хоча б зменшити її негативний вплив. Це супроводжується усвідомленням неконтрольованості результатів негативної ситуації, призводить до припинення будь-яких спроб її подолання і, зрештою, стає початком формування безпорадності. Проблема безпорадності торкається різноманітних сфер життєдіяльності особистості: сім'ї, навчання, спорту, професійної діяльності, стосунків тощо. Одним з основних чинників формування безпорадності являється, зокрема, низький рівень самооцінки особистості.

Саме тому, **метою статті** є здійснення теоретичного аналізу психологічних осо-

бливостей взаємозв'язку безпорадності та самооцінки особистості.

Результати теоретичного дослідження. Теоретичний аналіз існуючих підходів щодо визначення поняття «завчена безпорадність» (Л. Абрамсон, Л. Еллой, М. Вісінтайнер, С. Майер, Г. Металскі, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селігман, Д. Хірото, Х. Хекхаузен та ін.) дає змогу стверджувати, що вона трактується як психологічний стан, який формується внаслідок усвідомлення невідконтрольності подій і проявляється специфічними дефіцитами: когнітивним (нездатність сприймати сприятливі можливості для контролюваності результатів), емоційним (зневіра, знижена самоповага, депресія, тривожність через відсутність результату) і мотиваційним (низька ініціативність та наполегливість, відмова від втручання в ситуацію) [3].

Починаючи з кінця 80-х рр. минулого століття психологічний феномен безпорадності активно досліджується російськими психологами. Це зумовило виділення широкого спектру різноманітних підходів до її вивчення: дослідження взаємозв'язку завченої безпорадності з пошуковою активністю (В. Ротенберг і В. Аршавський), стильовими особливостями (М. Батурін), зовнішньою і внутрішньою мотивацією (Т. Гордєєва, І. Дев'ятовська), системою заохочень і покарань (В. Ромек) тощо. Найбільш розробленою у російській психології є концепція особистісної безпорадності Д. Цирінг. В основі цієї концепції лежить поняття особистісної безпорадності як стійкого специфічного утворення особистісного рівня, яке поєднує певні особистісні властивості, песимістичний атрибутивний стиль і стійкі невротичні порушення.

Більшість вчених визначають особистісну безпорадність, як стійку мотиваційну характеристику, яка утворюється в процесі розвитку особистості, під впливом взаємин з оточуючими, а також при систематичному негативному впливі з їхньої сторони. Іншими словами, особистісна безпорадність – це відчуття і внутрішній стан людини, коли у якійсь неприємній або не легкій ситуації, особистість, замість того, щоб зібратися і вжити всіх необхідних заходів, переходить в позицію «жертви», тобто опускає руки, цим самим демонструючи неможливість що-небудь зробити. Особистісна безпорадність може бути, як рисою особистості, так і ситуативним станом.

Прояви особистісної безпорадності і беззахисності можуть формуватися у людини на будь-якій стадії її життя. Слабкі, безініціативні, неактивні особи, які бояться оточення і життя в цілому – найчастіше схильні до формування особистісної безпорадності.

Особистісна безпорадність характеризується такими проявами, як: замкнутість, збудливість, боязкість, песимістичне світосприйняття, емоційна нестійкість, схильність до почуття провини, низький рівень домагань, низька самооцінка, відсутність креативності, пасивність, байдужість.

Серед основних чинників формування безпорадності провідну роль відіграє

низький рівень самооцінки особистості. Д. Клайн, вважає, що виникнення саме завченої безпорадності (тобто такої, яка сформувалася в результаті тривалого негативного досвіду у якійсь сфері) залежить від рівня самооцінки, який може змінюватися у процесі вирішення завдань різної складності. Адже завчена безпорадність є наслідком очікування невдачі, що пов'язана з уявленням про відсутність здібностей, нездатністю досягти поставленої мети, або ж взагалі неспроможністю повірити в себе. Тому, варто відзначити, що саме рівень самооцінки здійснює великий вплив на формування особистісної безпорадності.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі широко розкривається сутність поняття самооцінки, її структури та функцій (Л. Божович, І. Кон, М. Лісіна, А. Ліпкіна, Е. Еріксон, К. Роджерс та ін.).

Самооцінка – це оцінка людиною самого себе: своїх якостей, можливостей і позиції серед інших людей. Будучи ядром особистості, вона відіграє роль найважливішого регулятора дій та поведінки людини. Саме від самооцінки залежить те, чи буде людина жити в гармонії з навколишнім світом і наскільки вдало вона побудує відносини з іншими людьми. Самооцінка має вплив практично на всі сфери життєдіяльності людини, а також на її життєву позицію (вона впливає на відносини людини з іншими людьми і суспільством в цілому, на рівень вимогливості і критичності до самого себе, на формування ставлення особистості до своїх успіхів або ж невдач і т.д.). Тому самооцінка не тільки відіграє важливу роль у ефективності та успіху власної діяльності на даний момент, вона також визначає весь подальший процес особистісного розвитку.

В процесі життєдіяльності людина, як соціальна істота, завжди отримує оцінку своїм діям та вчинкам як з боку людей, які її оточують, і займають важливе місце в її житті, так і з боку суспільства. Тому, на основі таких оцінок протягом усього життєвого шляху у кожної людини відбувається формування самооцінки, що має суттєвий вплив на функціонування таких психічних компонентів психічної активності особистості як самодисципліна і самоконтроль. Самооцінка особистістю

своїх якостей визначає оцінку можливостей в досягненні цілей в різних сферах поведінки і діяльності. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості.

Варто відмітити, що найоптимальнішим рівнем самооцінки для людини вважається адекватний, адже при ньому особистість реально оцінює всі свої можливості, вчинки, дії тощо. Така людина об'єктивно оцінює як свої успіхи, так і невдачі, тому намагається ставити досяжні цілі і відповідно частіше досягає хороших результатів.

У зв'язку з переоцінюванням або недооцінюванням своїх можливостей в особистості починає проявлятися комплекс переваги, або неповноцінності. За наявності комплексу переваги самоповага необґрунтовано перебільшена і особистість проявляє самовпевненість, зверхне і зневажливе ставлення до оточуючих, і, навпаки, за наявності комплексу неповноцінності особистість втрачає самоповагу, у неї починає проявлятися сором'язливість, невпевненість, незадоволеність тощо. Низька самооцінка – це низька внутрішня оцінка особистістю своїх власних якостей, можливостей та переваг. Вона може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності – перебільшене відчуття власної слабкості та неспроможності. Люди, у яких домінує такий рівень самооцінки, частіше виглядають невпевненими в собі, самозвинувачують себе навіть в тих ситуаціях, коли їхньої вини там може й не бути, майже завжди виглядають тривожними. Багато психологів-практиків стверджують, що в основі формування низької самооцінки криється невизнання людиною власних достоїнств, страх бути осудженим.

Занижений рівень самооцінки є найбільш сприятливим для формування без-

порадності. При заниженій самооцінці особистість відчуває почуття приниженості і безпорадності, що може збентежувати її, і навіть інколи призводити до невротичної поведінки. Люди з таким рівнем самооцінки не ставлять перед собою мету, яку буде важко досягти, вони обмежуються вирішенням повсякденних легких завдань, але в той же час здаються занадто критичними до себе.

Спираючись на аналіз існуючих психологічних досліджень, можна стверджувати, що одними із основних напрямків подолання безпорадності вважаються: формування адекватної самооцінки, почуття власної гідності, переживання досвіду успіху, самоконтроль, формування відповідальності за взяті справи тощо. Саме завдяки таким досягненням особистість зможе не тільки позбавитись відчуття безпорадності, а й навчитися краще взаємодіяти з соціумом, досягати успіхів як в особистому житті, так і в професійній діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здійснивши теоретичний аналіз існуючих вітчизняних та зарубіжних досліджень щодо психологічних особливостей взаємозв'язку безпорадності та самооцінки, нами було виявлено, що низький рівень самооцінки особистості відіграє одну провідних ролей у формуванні безпорадності. Для подолання безпорадності необхідним є формування адекватної самооцінки, почуття власної гідності, переживання досвіду успіху, самоконтроль, формування відповідальності за взяті справи тощо. Саме завдяки таким досягненням особистість зможе не тільки позбавитись відчуття безпорадності, а й навчитися краще взаємодіяти з соціумом, досягати успіхів як в особистому житті, так і в професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. Мінськ, 1993. 100 с.
2. Зимбардо Ф. Д. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности. С. : Дом «Бахрах», 2003. 432 с.
3. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.
4. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. 2010. 410 с.

REFERENCES:

1. Zakharova A. V. Psykholohyia formyrovanyia samootsenky / A. V. Zakharova. – Mynsk, 1993. – 100 s.
2. Zimbardo F. D. Formyrovanye samootsenky. Samosoznanye y zashchytnye mekhanizmy lichnosti. / F. D. Zimbardo. – S.: Dom "Bakhrakh", 2003. – 432 s.
3. Malimon L. Ja. Psihologija osobystisnoi' bezporadnosti studentiv : monografija / L. Ja. Malimon T. I. Duchymins'ka. – Luc'k : Vezha-Druk, 2015. – 192 s.
4. Ciring D. A. Psihologija lichnostnoj bespomoshhnosti: issledovanie urovnej sub'ektnosti / D. A. Ciring. 2010. – 410 s.