

ẢNH HƯỞNG CỦA TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH

ĐỖ NGỌC KHANH*

Tự đánh giá (TĐG) bản thân - là sự đánh giá tổng thể về giá trị của bản thân với tư cách là con người. Đó là một sự đánh giá mà cá nhân có được về giá trị của mình (Susan Harter, 1998, 57)⁽¹⁾. Giá trị theo Susan Harter - đó là khả năng nhận thức (khả năng học tập), khả năng giao tiếp, khả năng thể thao và trạng thái cảm xúc (Harter, 1988)⁽²⁾.

Tự đánh giá bản thân (TĐGBT) đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển tâm lý và nhất là sự phát triển nhân cách của cá nhân. Vai trò của tự đánh giá bản thân đã được nhiều nhà tâm lý học quan tâm và nghiên cứu bằng thực nghiệm. Các kết quả cho thấy rằng tự đánh giá bản thân có ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh của nhân cách, cả đánh giá quá cao hoặc quá thấp theo nhiều tác giả đều có tác động không tốt đến sự phát triển nhân cách, như nó có thể gây mâu thuẫn bên trong nhân cách. Đánh giá quá cao dẫn đến hậu quả là cá nhân sẽ nghi ngờ bản thân và phải đánh giá lại bản thân nếu không đạt được những gì mình mong muốn. Kết quả là người đó thường xung đột với thực tại đối lập xung quanh mình. Người đó có thể trở nên nóng nảy, hay đa nghi, quá lo lắng hoặc kiêu căng, làm mất dần các quan hệ liên nhân cách cần thiết, trở nên biệt lập. Ngược lại, tự đánh giá bản thân

thấp có thể gây ra mặc cảm “kém giá trị”, không tin vào bản thân mình, kém sáng tạo, bàng quan, tự lên án bản thân và bất an (Petorovski, 1986).

Nhưng đánh giá bản thân cao một cách vừa phải lại có lợi cho sự phát triển nhân cách. Nghiên cứu của Roy F. Baumeister (2003)⁽³⁾ cho thấy rằng người đánh giá bản thân cao thường nhìn nhận về bản thân mình một cách rõ ràng, chắc chắn và vững vàng. Những người đánh giá bản thân thấp dường như không hiểu rõ về bản thân mình lắm. Khái niệm cái tôi của họ có vẻ như bị lẫn lộn, mâu thuẫn, không vững vàng, không chắc chắn và đầy lỗ hổng.

Sự đánh giá bản thân ảnh hưởng đến sự hình thành nhân cách còn được các nhà tâm lý học giải thích thông qua sự ảnh hưởng của nó đến hành vi của con người. Những người đánh giá bản thân thấp thường dễ bị ảnh hưởng bên ngoài hơn những người có sự đánh giá bản thân cao. Theo ý kiến của các tác giả thì TĐG đóng vai trò là tác nhân điều chỉnh hành vi và hoạt động của con người. Rất nhiều tác giả Xô Viết cho rằng TĐG là một đặc tính của nhân cách thực hiện chức năng nhất định trong sự phát triển của mình, TĐG quy

*Cán bộ nghiên cứu, Viện Tâm lý học.

định hành vi và hoạt động của con người cũng như tính chất mối quan hệ của người đó với xung quanh. Các nghiên cứu chỉ ra rằng ngay cả những em ở trước tuổi đến trường việc điều khiển hành vi của mình đã có một cơ chế bên trong đặc biệt (Enconhin). Đứa trẻ bắt đầu điều chỉnh hành vi của mình thông qua liên hệ với bản thân và các khả năng của mình.

Mặt khác cạnh khác của sự ảnh hưởng của TĐG đến nhân cách theo chiều hướng tích cực hay tiêu cực cũng nhận được sự quan tâm đặc biệt. Trong số các nghiên cứu về khía cạnh này có Hymel, 1990; Block, Gjerde và Block, 1991; Button, 1996. Cụ thể, trẻ em có TĐGBT thấp thường có các vấn đề khó khăn với bạn cùng lứa (Hymel, 1990), và chúng có xu hướng gặp những trục trặc tâm lý như trầm cảm (Block, Gjerde, và Block, 1991; Button 1996). Stephan Smith và Richard Petty (1995, tr. 1092-1107)⁽⁴⁾ chỉ ra rằng những người có TĐGBT cao có khả năng duy trì cảm xúc tích cực của họ. Thực nghiệm của các tác giả này cho thấy những người có TĐGBT thấp bị đặt vào trạng thái tình cảm tiêu cực họ sẽ nhớ

lại phần lớn những kỷ niệm tiêu cực trước đây của họ. Đặt những người có TĐGBT cao vào trạng thái tình cảm tiêu cực thì họ thường phục hồi lại trạng thái của họ bằng cách nhớ lại những kỷ niệm tích cực. Cũng ra kết quả như vậy Pillow, West & Reich, (1991)⁽⁵⁾ và Block, Gjerde, và Block, 1991; Button 1996) thì cho rằng những cá nhân có TĐGBT thấp thường hay bị trầm cảm hơn. Hay một nghiên cứu khác nữa cho thấy rằng đánh giá bản thân thấp có liên quan đến tâm thế sử dụng chất gây nghiện và ít tham gia vào các hoạt động trong trường học và ở gia đình (Laura và đồng nghiệp, tr. 393-411)⁽⁶⁾.

Kết quả này phù hợp với kết quả nghiên cứu về TĐG BT của 113 em học sinh trung học cơ sở ở Hà Nội của chúng tôi năm 2002. Sự TĐGBT của các em học sinh có mối tương quan nghịch với mức độ lo lắng trầm cảm (hệ số tương quan person = 0,327 và $p < 0.01$). Các em có sự tự đánh giá thấp thì có mức độ cao các triệu chứng lo lắng, trầm cảm. Các em có sự tự đánh giá càng cao thì mức độ lo lắng trầm cảm càng giảm đi.

Bảng 1: Mối tương quan giữa TĐG và sức khoẻ tâm thần

		Tự đánh giá bản thân
Triệu chứng về lo lắng và trầm cảm	Pearson Correlation	-.327(**)
	Significance(2-tailed)	.000
	N	113

** khi $p < 0.01$

Nhiều nghiên cứu khác cũng cho thấy rằng ngoài chiều hướng TĐGBT tích cực hay tiêu cực còn có những tính chất khác của TĐG ảnh hưởng đến sự trầm cảm.

Các nghiên cứu của Roberts và Monroe cho thấy rằng trầm cảm không chỉ là vấn đề của TĐGBT thấp. Trầm cảm còn liên quan đến những người có TĐGBT bấp bênh. Như vậy những người có TĐGBT lúc cao lúc thấp, thay đổi theo tình huống thường dễ bị trầm cảm (Roberts & Monroe, 1992, tr. 804-812)⁽⁷⁾. Như vậy TĐGBT đóng một vai trò đặc biệt trong đời sống tinh thần của cá nhân và kết quả là TĐGBT cao có chức năng làm “bước đệm” bảo vệ cho con người chống lại sự lo lắng (Baron & Byrne, 1994, tr 182-183).

Một khía cạnh ảnh hưởng khác nữa là trẻ em có TĐGBT thấp thường có các vấn đề với bạn cùng lứa (Hymel, 1990). Đánh giá bản thân tích cực là một lợi thế cho việc đối phó với các thách thức cần thiết cho sự phát triển như giành được sự ủng hộ của các bạn đồng lứa và đối mặt một cách tích cực với các vấn đề trong cuộc sống. Olmstead (1991, dẫn theo Baron và Byrne 1994, tr. 180)⁽⁸⁾ thấy rằng những người có TĐGBT cao có vẻ ít cô độc hơn những người có TĐGBT thấp. Những người có TĐGBT tích cực thường có kỹ năng xã hội tốt.

Bảng 2: Điểm trung bình TĐG BT theo các nhóm học sinh được bạn thích

	Không có ai thích (1)	Ít bạn thích (2)	Được bạn thích TB (3)	Được nhiều bạn thích (4)	So sánh điểm TB và p
Học tập	3.6552	3.6846	3.7108	3.8481	4>1: .04 4>2: .03
Xã hội	3.6792	3.7341	3.8157	3.8601	4>1: .02
Đạo đức	3.6504	3.6523	3.6678	3.6774	
Cảm xúc	3.0502	2.9526	3.0448	3.0824	
Thể chất	3.5287	3.5280	3.4356	3.3094	
ĐG Tổng	3.4553	3.4437	3.4973	3.5321	

Kết quả trên được khẳng định trong nghiên cứu của chúng tôi năm 2003 trên 471 học sinh THCS Hà Nội. Dễ dàng nhìn thấy trong bảng trên điểm số trung bình của TĐG cái tôi học tập, xã hội, đạo đức, thể chất, cảm xúc và tổng thể giảm dần từ những em học sinh không được bạn nào thích đến các em có nhiều bạn thích trong lớp. Giữa học sinh được nhiều bạn thích và học sinh được ít bạn thích hoặc không ai thích có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê trong sự TĐG về cái tôi học tập và cái tôi xã hội. Tuy nhiên TĐG về cảm xúc, đạo đức và tổng thể lại không có sự khác biệt giữa các em được nhiều bạn thích và các em có ít bạn thích về mặt thống kê nhưng điểm trung bình tự đánh giá của các em vẫn khác nhau.

Như vậy, TĐG cao hay thấp của các em học sinh không chỉ ảnh hưởng đến

sức khỏe tâm thần của các em mà còn ảnh hưởng đến mặt giao tiếp xã hội và giao tiếp với các bạn trong lớp của mình.

Sự TĐG còn ảnh hưởng đến tính tự tin của cá nhân. E. A. Cerebriakoi chỉ ra rằng: tính tự tin vào bản thân có tương quan mật thiết với mức độ đánh giá đúng vào bản thân. Như vậy TĐG ảnh hưởng đến tính chất giao tiếp, quan hệ với những người khác, sự thành công của hành động của người đó, sự phát triển tiếp theo của nhân cách người đó. (Granóvxkaia, 1988)⁽⁹⁾.

Petorovski A. V và Iarosevski cho rằng TĐG là đánh giá về bản thân, về các khả năng và phẩm chất của bản thân, cũng như vị trí của mình giữa những người khác, là hạt nhân của nhân cách. TĐG là một yếu tố điều chỉnh hành vi quan trọng. Mối liên hệ giữa con người với thế giới xã hội xung quanh, sự phê phán, yêu cầu đối với bản thân và mối quan hệ đối với thành công và thất bại đều phụ thuộc vào sự đánh giá bản thân. TĐG cũng ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động của con người và sự phát triển tiếp theo của nhân cách đó. TĐG liên hệ chặt chẽ với mức độ kỳ vọng (đòi hỏi) của con người, tức là mức độ khó khăn của mục tiêu mà người đó đặt ra cho chính mình. Sự không phù hợp giữa kỳ vọng và khả năng thực tế của con người dẫn tới hậu quả là người đó có thể đánh giá không đúng về bản thân.

TĐG nhận được sự biểu lộ khách quan ở chỗ như cá nhân đánh giá các khả năng và kết quả của các hoạt động của người khác (ví dụ hạ thấp chúng trong sự nâng cao sự TĐG). Trong các công trình nghiên cứu của các nhà tâm

lý học Xô Viết đã chứng minh sự ảnh hưởng của TĐG đến hoạt động nhận thức của con người (tri giác, quan niệm, giải quyết các nhiệm vụ lao động trí óc) và vị trí của TĐG trong hệ thống quan hệ liên nhân cách, xác định các phương pháp hình thành sự TĐG thích hợp. Trong trường hợp có sự biến dạng của TĐG thì cải tạo nó bằng cách tác động giáo dục lên nhân cách. (Petorovski A. V và Iarosevski, 1990, tr. 352)⁽¹⁰⁾.

Tổng hợp các kết quả nghiên cứu trình bày trên ta thấy TĐGBT có một vai trò quan trọng trong việc phát triển nhân cách. TĐGBT cao giúp cho trẻ có được các mối quan hệ liên nhân cách tốt đẹp, làm giảm mức độ lo lắng, trầm cảm. Những người có TĐGBT cao dễ dàng ứng phó với các khó khăn trong cuộc sống. Còn TĐGBT thấp có thể làm tổn hại các mối quan hệ liên nhân cách, gây ra trầm cảm, lo lắng, dễ dẫn đến sử dụng chất gây nghiện v.v... Vì vậy chúng ta phải hết sức chú ý đến sự phát triển TĐG của con em mình, nhất là trong lứa tuổi học sinh trung học cơ sở, lứa tuổi mà các em có sự phát triển đột biến về TĐG bản thân.♣

Chú thích:

1) Dẫn theo Văn Thị Kim Cúc. *Những tổn thương tâm lý của trẻ 10-15 tuổi có bố mẹ ly hôn*. NXB KHXH, Hà Nội, 2003.

2) Harter, S. 1988. *The self-perception profile for adolescents*. University of Denver.

3) Roy F. Baumeister (2003). *The self lost and found*. In Handbook of personality psychology Identity, self- concept, and self- esteem.

4) Smith, S. M & Petty, R. E. 1995. *Personality moderations of mood congruency effect on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation*. Journal of Personality and Psychology, 68, tr. 1092-1107.

5) Pillow, D.R., West, S.G., & Reich, J. W. 1991. *Attributional style in relation to self-esteem and depression: Mediation and interactive models*. Journal of research in Personality, 25, tr. 57-69.

6) Laura M. Deihl, Judith R. Vicary, and Randall C. Deike. *Longitudinal Trajectories of Self-Esteem from early to middle adolescence and related psychosocial variables among rural adolescents*. (Journal of research on adolescence, 7 (4), tr. 393-411.

7) Roberts & Monroe, 1992. *Vulnerable self-esteem and depressive symptoms: Prospective findings comparing three alternative conceptualizations*. Journal of Personality and Social Psychology, 62, tr. 804-812.

8) Baron & Byrne. 1994. *Social Psychology: understanding human interaction*. New York, tr. 180.

9) Грановская, Р.М (1988, tr. 392-403). *Элементы практической психологии*. Ленинград.

10) Петровский, А.В và Ярошевский. 1990. *Психология словарь*. Москва, tr.325.

X = 0,5.

Biểu hiện 2: "Trẻ thấy sợ khi làm bài sai mà cô phát hiện" trước thực nghiệm X = 2,2, sau thực nghiệm X = 2,15, độ lệch X = 0,25.

Biểu hiện 3: "Trẻ thấy run khi đang đi trên đường mà bất chợt gặp cô", trước thực nghiệm X = 2,2, sau thực nghiệm X = 1,45, độ lệch X = 0,75.

Biểu hiện 4: "Trẻ thấy cô là người khó gần", trước thực nghiệm X = 2,25, sau thực nghiệm X = 1,5, độ lệch X = 0,75.

Như vậy, kết quả thực nghiệm đã khẳng định biện pháp sư phạm được chọn làm tác động trên là tốt, phù hợp với trẻ, có giá trị làm giảm bớt các khó khăn trong quan hệ giữa giáo viên và học sinh tiểu học.

• Kết luận

Nghiên cứu 45 học sinh lớp 1 và 33 giáo viên dạy lớp 1 thành phố Hà Nội cho thấy trẻ em đi học lớp 1 gặp rất nhiều khó khăn tâm lý, các khó khăn này gây cản trở nhiều đến việc tiến hành hoạt động học tập và sự phát triển tâm lý của các em, nên cần thiết phải giúp các em giải tỏa bớt các khó khăn.

Các biện pháp cụ thể để khắc phục khó khăn được nêu ra tùy theo đặc thù của 3 nhóm khó khăn tâm lý xuất hiện ở trẻ lớp 1. Thực nghiệm sư phạm đã khẳng định các biện pháp của cô giáo như tăng lời khen, cử chỉ âu yếm, tổ chức trò chơi và cùng chơi với trẻ... là phù hợp với trẻ và có tác động tốt xây dựng quan hệ giao tiếp cô - trò để trẻ em học lớp 1 giảm bớt khó khăn khi giao tiếp với cô giáo, giúp các học sinh yêu cô hơn, tự tin hơn và nghe cô hơn để nâng cao kết quả hoạt động học tập và phát triển tâm lý cho trẻ em 6 tuổi học lớp 1.♣

THỬ NGHIỆM MỘT BIỆN PHÁP...

(Tiếp theo trang 22)

Nhận xét:

Trước thực nghiệm mức độ khó khăn tâm lý trong giao tiếp với cô giáo khá cao, nhưng sau thực nghiệm mức độ khó khăn giảm đáng kể, thể hiện rõ ở từng độ lệch biến đổi khó khăn của các biểu hiện.

Biểu hiện 1: "Trẻ thấy sợ khi đứng lên trả lời cô" trước thực nghiệm X = 2,0, sau thực nghiệm còn 1,5, độ lệch