

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь магістр

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ
САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала студентка 2 курсу, 264 група
спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Кучай Олександра Олександрівна
Керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ольховецький С.М.
Рецензент:
доктор психологічних наук, професор
Сафін О. Д.

Умань– 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ОЧИМА СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ...	12
1.1. Особливості розвитку старшокласника.....	12
1.2. Розвиток самосвідомості, самооцінки.....	16
1.3. Самоствавлення, самооцінка, локус контролю, агресивність, самотність.....	22
1.4. Формування особистості старшокласника.....	34
Висновки до 1 розділу.....	42
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	44
2.1. Особливості самооцінки в юнацькому віці.....	44
2.2. Дослідження феномену самооцінки в юнацькому віці.....	46
. Висновки до 2 розділу.....	63
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	65
3.1. Особливості психокорекції негативної самооцінки в юнацькому віці...	65
3.2. Формування самооцінки в юнацькому віці.....	69
Висновки до 3 розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74

ВСТУП

Масштабна війна, яка відбувається в Україні, є величезним викликом для галузі освіти тому, що до такої війни ніхто не був готовий. Але пріоритетними напрямками освіти для забезпечення її якості залишаються інституційна цілісність, комунікативна виваженість, людиноцентрованість, ефективність використання ресурсів, ідентичність. Зараз, як ніколи раніше, Україна потребує формування гуманного, демократичного суспільства, а це, в свою чергу, актуалізує проблеми, що пов'язані з розвитком особистості молодшої людини, яка здатна безперервно навчатися та вдосконалюватися, критично та виважено сприймати зміни в суспільстві, проявляти власну активність у суспільному житті, застосовувати творчий підхід для вирішення сучасних завдань. Саме самооцінка має важливе значення для успішної навчальної діяльності, формування професійної ідентичності та компетенцій, усвідомлення власного місця в суспільстві.

До розуміння сутності самооцінки існують різні підходи, що свідчить про складність та багатогранність цього психологічного феномену. Самооцінку як складне внутрішнє утворення, яке відіграє важливу роль у регуляції поведінки і діяльності, вивчали Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, Л.Ф. Бурлачук, А.І. Ліпкіна, С.Д. Максименко та інші. Характеристики самооцінки, які визначають її рівень та адекватність досліджували В.І. Батов, В.В. Волков, Н.Я. Константинов, А.І. Мокрецов, А.Р. Ратінов та інші. Негативний вплив неадекватної самооцінки на особистість аналізували В.А. Бараннік, Г.К. Валіцкас, А.Є. Личко, О.А. Реан, О.Л. Рибак, С.М. Хоружий та інші. Особливості розвитку самооцінки та її впливу на становлення особистості у студентському віці досліджували Ю.В. Козерук, Я.О. Євсейчик, О.О. Олійник, Л.А. Онуфрієва та інші. Багатоаспектне вивчення самооцінки підтверджує її складність і багатозначність як психологічного феномену, вплив на розвиток та функціонування різних психологічних проявів особистості. Складність дослідження самооцінки також пов'язана з тим, що в ній поєднуються процесуальний та структурний

компоненти, тобто самооцінка може змінюватися в процесі діяльності та водночас впливати на неї.

Кризу війни, в якій перебувають без виключення всі українці, кожен переживає по своєму, залежно від життєвого досвіду, резильєнтності, від наявних у людини ресурсів виживання. Однак непрості життєві умови, які тривалий час супроводжуються постійними стресовими ситуаціями, ставлять перед психологами країни нові виклики. Зауважимо, що в психологічній літературі кризова ситуація визначається як гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини, внаслідок події, яка не може бути подолана відомим із її минулого досвіду способом (Kuzikova, 2015; Sibirtseva, 2016; Tytarenko, 2017; Zaika, 2009). Разом з тим, криза, яку переживає особистість під час війни супроводжується тривалим станом невизначеності стосовно навіть найближчого майбутнього. Звичний образ життя втрачає актуальність, досвід, який мала людина до війни, вже не є надійною опорою. У життєвій історії жодного українця не було досвіду таких катастрофічних потрясінь.

Кризу війни кожен переживає по своєму, залежно від життєвого досвіду, резильєнтності, від наявних у людини ресурсів виживання. Кризову ситуацію можна розглядати як виклик і завдання людини навчитися функціонувати ефективно, незважаючи на несприятливі життєві умови. Тому особливої актуальності набувають дослідження психологічних особливостей особистості, які впливають на процес розвитку, вміння усвідомлювати власний досвід, створювати власну життєву історію, спираючись на досвід отриманий в кризовій ситуації.

Емпіричним дослідженням встановлено, що система цінностей під час війни змінюється. Суттєвого значення набувають цінності, що передбачають безпеку сім'ї та самого індивіда, а також національну безпеку та мир на Землі. Для юнаків ці цінності також набувають важливого сенсу. Також більш вагомими стають цінності, що пов'язані із самостійністю, цілеспрямованістю, самостійною постановкою цілей та відповідальністю.

Ціннісно-сміслова система юнаків спрямована на пошуки сенсу існування, досягнення особистого успіху, свободу вибору, стосунки з оточенням та узгодженість власного внутрішнього світу.

Однак ізраїльський вчений А. Антоновський (Antonovsky, 1999) стверджував, що навіть сам по собі стрес, який завжди є патогенним, за певних умов може бути й салютогенним чинником. Успішне подолання кризової ситуації може призвести людину до набуття позитивного досвіду. Кризову ситуацію можна розглядати як виклик і завдання людини не лише навчитися функціонувати ефективно, незважаючи на несприятливі життєві умови, а й повернути стрес собі на користь.

До війни науковцями лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України досить глибоко досліджено проблеми саморозвитку, самопроекування особистості, особливості побудови її життєвих наративів тощо (Cherelieva, 2013, 2016; Smulson, 2013; Zaretska, 2014; Zazymko, 2014; Zazymko & Shylovska, 2014 та інші). На сьогодні дослідження психологічних особливостей особистості, які впливають на процес розвитку, вміння усвідомлювати власний досвід, створювати власну життєву історію, спираючись на досвід отриманий в кризовій ситуації, набувають особливої актуальності.

Однією з найважливіших проблем в наш час є проблема цілеспрямованої підтримки становлення особистості. Вирішення цього завдання вимагає розгортання психолого-педагогічних досліджень, які розкрили б закономірності розвитку людини як цілісної особистості, формування її ціннісних орієнтацій, переконань, ставлень, самооцінки тощо.

В останні десятиріччя все більше увага дослідників звертається до проблеми пошуку механізмів і закономірностей становлення самосвідомості особистості. Загальна проблематика самосвідомості особистості посіла значне місце у теорії психології завдяки працям Р. Бернса, У. Джемса, І. Кона, К. Роджерса, С. Рубінштейна, В. Століна, І. Чеснокової, Т. Шибутані, К. Юнга, В. Ядова та інших.

Існує декілька підходів до визначення сутності та структури самосвідомості, а окремі її компоненти були предметом численних досліджень, як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У працях вітчизняних і зарубіжних психологів (Н. Анкудінова, В. Асеев, Р. Бернс, А. Бодальов, Л. Божович, Є. Бондаренко, А. Валлон, В. Левкович, Г. Ліпкіна, П. Чамата) представлені теоретичні положення про співвідношення та взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників становлення свідомості і самосвідомості особистості, генезис самосвідомості, її складових.

У процесі самосвідомості людина виділяє себе з навколишнього середовища, усвідомлює себе як особистість, що відрізняється від інших, причому сама особистість виступає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання. Людина намагається не лише осмислити і зрозуміти навколишній світ, а й прагне пізнати себе, зрозуміти свої особливості. Водночас, знати чим вона відрізняється з інших людей, яке її місце у світі та суспільстві, оцінити свою індивідуальність, визначити мотиви своєї поведінки. У структурному відношенні функція самосвідомості є єдністю когнітивного та емоційно-ціннісного компонентів, які створюють у людини образ Я і виражають її ставлення до самої себе.

Становлення самосвідомості та її роль у структурі особистості в даний час широко досліджується спеціалістами різних галузей науки. В наш час праця людини все більше і більше механізується, внаслідок цього реальні взаємини між людьми втрачаються, на зміну їм приходять спілкування людини з машиною, людині все важче шукати шляхи самореалізації. Тому проблема самоусвідомлення як чинника, що впливає на розвиток особистості, дуже актуальна. Спотворення чи затримка у формуванні самосвідомості призводять не тільки до виникнення невротичних розладів, але й перешкоджають розвитку гармонійної особистості.

Для вміння реалізувати себе як суб'єкта діяльності та спілкування в соціумі особистостям необхідно володіти здібностями до зміни та розвитку самого себе. Це є можливим тільки в результаті підвищення рівня

самосвідомості, що сприяє його саморозвитку та самовизначення. Розвиток самосвідомості також дозволить краще вибудовувати різні аспекти міжособистісного спілкування. В сучасному світі, в ритмах сьогодення, де функція спілкування значною мірою відбувається за допомогою знеособлених комунікативних зв'язків (інтернет, телебачення), потреба в емоційних та інших психологічних і духовних зв'язках залишається незадоволеною, тому що для цього потрібне безпосереднє інтимноособистісне спілкування. Завантаженість своїми проблемами та зайнятість на роботі призводить до скорочення спілкування батьків із дітьми, як наслідок, порушуються комунікації та близькі зв'язки, такі необхідні будь-якій людині, Всі ці фактори призводять до дистанціювання осіб, адже потреба в спілкуванні, у визнанні себе, у знанні власних особливостей тільки зростає.

Самооцінка - це особистісне судження про власні цінності, яка виражається в установках, властивих індивіду. В цілому самооцінка виражає ступінь розвитку у людини відчуття самоповаги, особистісної цінності та позитивного ставлення до всього, що входить до сфери власного «Я». Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе самого, заперечення, негативне ставлення до власної особистості. Можна виділити декілька джерел формування самооцінки, які набувають різного значення в процесі становлення самооцінки. Для юнацького віку характерна тенденція до порівняння себе з іншими, вплив однолітків у дитячому віці та юнацтві відіграє провідну роль у розвитку ідентифікації і формуванні установок. Підлітки набагато легше ідентифікують себе з іншими підлітками, ніж із старшими людьми. Самоусвідомлення визначає усвідомлення себе особистістю, яка грає різні ролі в різних ситуаціях. Якщо розуміти самосвідомість як засіб саморегуляції, можна припустити, що структура самосвідомості складається із таких компонентів: усвідомлення себе як суб'єкта діяльності та усвідомлення і оцінка себе в певних видах діяльності.

Узагальнення та аналіз сучасних досліджень (Г. Балл, А. Бобровська, С. Богомаз, В. Бодров, С. Вершинін, Е. Головаха, Е. Зеєр, Є. Клімов, Д. Леонт'єв, А. Маркова, Н. Матяш, Л. Мітіна, Л. Мороз, Р. Пасічняк, Н. Побірченко, М. Пряжніков, В. Рибалка, В. Сафін, В. Синявський, Б. Федоришин, С. Чистякова та ін.), предметом яких обрано професійне становлення особистості, дає можливість стверджувати, що головними складовими готовності особистості є самоусвідомлення, самооцінка.

Тому в професійній самосвідомості на першому плані зміст, який визначається професійною діяльністю.

І.В. Дубровіна вносить уточнення в розуміння проблеми самовизначення. Результати дослідження [5] дозволяють їй стверджувати, що основним психологічним новоутворенням юнацького віку слід вважати не самовизначення «як особисте, професійне», а психологічну готовність до самовизначення, яка передбачає формування самоусвідомлення, розвиток потреб, які забезпечують наповненість особистості, де центральне місце належить моралі, цінностям, орієнтаціям, що є перспективами становлення індивідуальності.

На сьогодні вивчення такого психологічного феномену, як самооцінка особистості, є дуже затребуваним, оскільки самооцінка є важливим регулятором поведінки та діяльності людини. Особливої актуальності набуває проблема самооцінки представників юнацького віку, які розпочинають професійне навчання у закладах вищої освіти. Питання самооцінки особистості на різних етапах онтогенезу розглядались у роботах таких дослідників, як Н. Гуменюк, О. Войтенко, Л. Пляка, В. Семко, В. Смітанка, Н. Устіменко, І. Мостова, К. Кушніренко та ін. Особливості самооцінки студентів ЗВО досліджувались у роботах Л. Березовської, Н. Пасічник, Ю. Сидоренко, Л. Співак, Н. Іщук, В. Лесового, Л. Котлової, І. Тичина, Н. Шикиравої, А. Слободянюк, О. Гречановської та багатьох інших. Самооцінка особистості впливає на міжособистісні стосунки, успішність у навчанні, виконання завдань професійної діяльності,

досягнення життєвих цілей та додання людиною життєвих проблем. Особливого значення набувають проблеми самооцінки представників юнацького віку, оскільки цей період життя пов'язаний з вибором професії та професійним навчанням людини.

При аналізі наукових досліджень, у яких предметом вивчення обрано структурні та функціональні взаємозв'язки між розвитком самооцінки, рівня домагань та окремих аспектів відповідної структури зростаючої особистості варто спиратися на положення, сформульовані у працях Л. Виготського та С. Максименка [6] щодо динамічного поєднання психологічних функцій, виявлення складних структурних та функціональних зв'язків між розвитком окремих сторін особистості. Виходячи з цих положень, Г. Меднікова розкрила співвідношення між самооцінкою та рівнем домагань особистості й довела, що їх взаємозв'язок варто розглядати як єдине ціле, динамічну систему взаємодії структурних компонентів механізму саморегуляції. Визначена нею динаміка показників загальної і часткової самооцінки та рівня домагань впродовж окремих вікових періодів (молодший шкільний і підлітковий вік) дала змогу виділити й охарактеризувати індивідуально-типові варіанти їх становлення, які умовно нею розподілені на гармонійний та дисгармонійний. Також встановлено, що системоутворюючим фактором взаємодії самооцінки й рівня домагань виступає самоповага дитини, яка також має індивідуально-вікові варіанти становлення та обумовлює ієрархічну систему взаємодії часткової самооцінки та рівня домагань залежно від таких показників, як диференційованість та обґрунтованість самооцінки, її висота, зрілість і рівень домагань [7, с. 11 - 14].

Актуальність проблеми, її недостатня дослідженість, а також потреба у розв'язанні суперечностей, зумовили вибір теми магістерської роботи: «Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці».

Об'єкт дослідження: самооцінка в юнацькому віці.

Предмет дослідження: психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Мета: визначити психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Відповідно до мети визначено такі задачі дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан розробки проблеми психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці;
2. Розкрити сутність, структуру психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці;
3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити шляхи подолання психологічних умов негативної самооцінки в юнацькому віці.

Методи дослідження: Для досягнення мети було використано такі методи дослідження: теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення даних педагогічної науки, філософії, психології; комплекс емпіричних методів (аналіз документації, письмове та усне опитування); спостереження, методи тестування, самооцінки; проведення педагогічного експерименту.

Практичне дослідження проблеми подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. було проведено на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Теоретичне значення дослідження полягає в доповненні та систематизації форм та методів психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Практичне значення роботи полягає у тому, що його висновки, основні твердження та методичні рекомендації можна використовувати у навчально-виховному процесі.

Апробація відбулася в: публікації. III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості», що відбулася 26 жовтня 2023 року на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини; приймала участь у конференції: XII-тій Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції

«Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (Умань, 11-12 жовтня 2023 року)

Структура та обсяг магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ОЧИМА СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ

1.1. Особливості розвитку старшокласника

Старший школяр стоїть на порозі виходу у самостійне життя. Тому рання юність - це вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини. Важливі завдання юнацького віку - вибір професії, підготовка до трудової діяльності та підготовка до вступу у шлюб та створення власної сім'ї. Л. Божович підкреслює, що саме це створює нову соціальну ситуацію розвитку.

Перед старшим шкільним віком постає необхідність самовизначення, вибору свого життєвого шляху як завдання найважливішої життєвої значущості. Вибір професії стає психологічним центром ситуації розвитку старшокласника. Старші школярі дивляться на теперішнє уже з позиції майбутнього.

Старший шкільний вік - початкова стадія фізичної зрілості і одночасно стадія статевого дозрівання. Старшокласники готові до фізичних та розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок і вмінь у праці, спорті, відкриває можливості для вибору професії. Усвідомлення своєї фізичної сили і привабливості, здоров'я впливає на формування у юнаків та дівчат високої самооцінки, впевненості в собі, життєрадісності, оптимізму, активності, поривання до дій.

Проте статева зрілість не означає зрілості соціальної. Юність є перехідним періодом від зрілості фізичної до зрілості соціальної. Якщо статеve дозрівання у зв'язку із акселерацією настає раніше на 2-3 роки, соціальна зрілість настає пізніше, оскільки більше часу потрібно для здобуття освіти.

Саме в ранньому юнацькому віці головним новоутворенням є відкриття власного Я, розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, настанова на свідому побудову власного життя. Значної ваги у свідомості старшокласників набуває усвідомлення ними

тих якостей оточуючих людей і своїх власних, які зумовлюють людські взаємини.

Ранній юнацький вік має вирішальне значення в розвитку особистості, накладаючи відбиток на подальший життєвий шлях. Адже здійснений у юнацтві життєвий вибір буде визначати в подальшому успішність життєвого шляху особистості в цілому.

В ранній юності значно зменшується гострота міжособистісних конфліктів і меншою мірою проявляється негативізм у взаєминах з оточуючими людьми.

Покращується загальне фізичне і емоційне самопочуття дітей, зростає їхня контактність та комунікативність. Відзначається більше витримки у поведінці. Усе це засвідчує, що криза підліткового віку або пройшла, або ж іде на спад. Одночасно відбувається стабілізація внутрішнього світу, що виявляється у зниженні рівня тривожності, нормалізації самооцінки.

Ранній юнацький вік - це вік не менших зрушень, ніж підлітковий, проте вони якісно інші і пов'язані із пошуками відповіді на запитання "яким бути?".

Особливо значущим є те, що в цей період завершується статеві ідентифікація, прийняття дорослих статевих ролей, процес перетворення хлопчиків на чоловіків, дівчаток - на жінок, тобто формується психологічна стать. Рання юність не менш психологічно складний період, ніж підлітковий. Але на цьому віковому етапі не так гостро позначаються фізіологічні та ендокринні процеси, відсутні різкі зміни у сприйнятті себе і оточуючих. Натомість інтенсивніше формується внутрішня позиція молодих чоловіків і жінок, виникає своє ціннісно-сміслові розуміння тих якостей людини, які характеризують її як представника певної статі, активізується вироблення особистих поглядів на характер взаємостосунків чоловіка і жінки. Виникає підвищена потреба у спілкуванні з ровесниками протилежної статі, відкривається власна сексуальність. Тому саме цьому періоду в житті належить особлива роль у засвоєнні сексуальної моралі.

Самосвідомість у ранньому юнацькому віці структурується навколо статевого розвитку особистості (Л. Божович, М. Боришевський, І. Кон). Саме рівень розвитку статевої свідомості та самосвідомості визначає потреби, ціннісні орієнтації, мотиви поведінки людини як статевої істоти.

Сучасні старшокласники не отримують потрібного обсягу знань щодо репродуктивної функції людини, культури інтимних стосунків, збереження сексуального здоров'я з молодих років. Слід зважати також на те, що значна кількість з них має негативний досвід виконання статевих ролей у батьківській сім'ї.

Протиріччя між відвертою пропагандою сексуальності та її замовчуванням у педагогічно спрямованій статевій соціалізації дитини породжує дисгармонію статевої самосвідомості - знань, уявлень і самооцінних ставлень особистості. Сексуальність видається старшокласникам приємною і збуджуючою і водночас утаємниченою, негідною складовою Я, що породжує недостатню виваженість власної лінії поведінки, неприйняття себе сексуальною істотою і, як наслідок, протирічливу Я-концепцію підростаючої особистості.

Отже, власне ранньоюнацький вік має вирішальне значення в психосексуальному та статево-рольовому розвитку індивіда, в становленні особистості майбутнього сім'янина. Впродовж цього віку підростаюча особистість досягає такого ступеню фізичної, психічної та соціальної зрілості, на якому вона цілком здатна свідомо і самостійно виконувати відповідальні соціальні функції як повноправний громадянин суспільства.

Юнаки та дівчата намагаються досягти автономії. При цьому розмежовується поведінкова автономія (потреба і право самостійно вирішувати питання, які стосуються їх особистого життя), емоційна автономія (потреба і право мати власні прив'язаності, вподобання та вибирати їх незалежно від батьків), моральну і ціннісну автономію (потреба і право на власні погляди, норми, ціннісні орієнтації і фактична їх наявність).

Старший юнацький вік (18-25 років) - це початок дорослості. На цьому етапі молода людина є уже зрілою і в фізичному, і в соціальному плані.

Характеристика учбово-професійної діяльності старшокласників.

Учбово-професійна діяльність є основним видом діяльності старшого школяра. Нова соціальна позиція старшокласника змінює для нього і значущість учіння, його завдань та цілей. Старші школярі оцінюють навчальний процес з точки зору того, що він дає для їх майбутнього. У них, в порівнянні з підлітками, зростає інтерес до учіння. Це пов'язано з тим, що утворюється нова мотиваційна структура учіння, відбуваються зрушення у мотиваційній сфері їх діяльності.

Мотивація зумовлюється свідомо поставленою метою і носить довільний характер.

Мотиваційна сфера учіння включає в себе:

- мотиви пов'язані із самовизначенням і підготовкою до самостійного життя (орієнтація на майбутнє, на віддалені перспективи і цілі займає провідне місце, є досить дієвою);

- широкі соціальні мотиви (прагнення стати повноцінним членом суспільства, переконання щодо практичної значущості науки, переконання щодо зростання спроможності конкурувати на ринку праці за рахунок власної компетентності та ерудованості);

- інтерес до змісту і процесу навчання (з'являється інтерес до методів наукового дослідження, до самостійної пошукової діяльності з метою роз'язання складних завдань - діяльність Малих академій).

Старшокласники добре розуміють значення навчання для майбутньої трудової діяльності, для продовження навчання у вищих навчальних закладах, здобуття спеціальності, для життя.

Така пізнавальна мотивація може поширюватись на усі предмети, на цикл певних предметів чи на окремий предмет. Вибірковість пізнавальних інтересів старших школярів часто пов'язана з життєвими планами, які сприяють формуванню учбових інтересів. Характерне взаємопроникнення

широких соціальних і пізнавальних мотивів. Особливості мотивації учбової діяльності старшокласників виявляються і в їхньому ставленні до шкільних оцінок. Старшокласники глибоко оцінюють ерудицію та глибокі знання, які виходять за межі шкільної програми, підручників.

Мотивами навчання старшокласники можуть виступати:

Інтерес до загальної позитивної успішності, який пов'язаний з бажанням успішно закінчити школу чи розширити свою обізнаність і виявляється в однаковому інтересі до всіх дисциплін, які викладаються в школі.

Поєднання загального інтересу з вибіркоким інтересом до того чи іншого навчального предмета, що стосується обраної спеціальності або з яких доведеться скласти вступний іспит до вузу.

У старшому шкільному віці встановлюється тісний взаємозв'язок між професійними і учбовими інтересами. Вибір професії сприяє формуванню учбових інтересів, старші школярі починають цікавитися тими предметами, які їм потрібні у зв'язку з вибраною професією.

Створюються сприятливі умови для ознайомлення учнів з психологічною характеристикою професій, тобто з тими вимогами, які висуваються до уваги, мислення, характеру та інших психологічних особливостей людини у тій чи іншій професії.

1.2. Розвиток самосвідомості, самооцінки.

Формування особистості старшокласника.

Юність - надзвичайно складна, суперечлива стадія життєвого шляху, яка закладає ціннісний фундамент особистості.

Нові інтелектуальні можливості, які виникають в ранній юності, розширюють горизонти самосвідомості молодої людини. Розвиток самосвідомості в цьому віці настільки яскравий та наочний, що дослідники різних психологічних напрямків мають єдину позицію в оцінці його значення для формування особистості.

Самосвідомість - це, перш за все, механізм, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Ми поділяємо погляд П. Чамати [34], згідно з якою виділяються три основні компоненти самосвідомості:

- когнітивний (пізнавальний) - система уявлень і знань індивіда про себе (самопізнання, самоаналіз, уявлення про себе, самооцінка тощо);

- емоційно-оцінний - емоційна оцінка своїх уявлень і знань індивіда про себе, емоційне ставлення до себе (почуття скромності, гордості, власної гідності тощо);

- поведінковий (регулятивний) - усі ті прояви психічної активності, у яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до оточуючих і до самого себе (самовладання, самодисципліна, самоконтроль тощо).

М. Боришевський зазначає: “Щоб збагнути винятково важливу роль самосвідомості слід підкреслити, що предметом чи, точніше, об’єктом самосвідомості є все єство людини, будь-які її сторони: це і усвідомлення й оцінка свого тіла в цілому, його особливостей порівняно з тілесними характеристиками оточуючих людей, усвідомлення й оцінка. власних моральних якостей, своїх ставлень, свого місця серед них - і так до нескінченності”. Самосвідомість характеризується також своїм головним продуктом - уявленням про себе, образом Я, який може набувати різної модальності. Образ Я є результат самопізнання, форма узагальненого уявлення людини про себе.

Образ Я включає уявлення про себе як про жінку чи чоловіка; певний зміст інтересів, нахилів, ціннісних орієнтацій. Основу, ядро образу Я складає самооцінка, яка є однією з умов успішної діяльності особистості.

Рання юність є періодом пошуку власного Я, основою формування якого виступає структурована індивідуальна система ціннісних орієнтацій. Завдяки їй у молодій людині розвивається адекватна ідентичність, яка забезпечує готовність до життєво важливих виборів, до особистісного та соціального самовизначення, формування життєвих перспектив. Юнацький вік є

сензитивним для впливу на процес формування ціннісних орієнтацій як стійкого елемента життєвої перспективи.

У ранньому юнацькому віці поглиблюються та розширюються рефлексивні характеристики самосвідомості. Рефлексія - це процес самосвідомості, на основі якого відбувається самопізнання особистістю самої себе як активного суб'єкта своєї життєдіяльності. Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного Я.

Особливості самооцінки в юнацькому віці.

Самооцінка - це особистісне судження про власні цінності, яка виражається в установках, властивих індивіду. В цілому самооцінка виражає ступінь розвитку у людини відчуття самоповаги, особистісної цінності та позитивного ставлення до всього, що входить до сфери власного «Я».

Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе самого, заперечення, негативне ставлення до власної особистості. Можна виділити декілька джерел формування самооцінки, які набувають різного значення в процесі становлення самооцінки. Для юнацького віку характерна тенденція до порівняння себе з іншими, вплив однолітків у дитячому віці та юнацтві відіграє провідну роль у розвитку ідентифікації і формуванні установок. Підлітки набагато легше ідентифікують себе з іншими підлітками, ніж із старшими людьми. Самоусвідомлення визначає усвідомлення себе особистістю, яка грає різні ролі в різних ситуаціях. Якщо розуміти самосвідомість як засіб саморегуляції, можна припустити, що структура самосвідомості складається із таких компонентів: усвідомлення себе як суб'єкта діяльності та усвідомлення і оцінка себе в певних видах діяльності. Тому в професійній самосвідомості на першому плані зміст, який визначається професійною діяльністю.

Вивчення та аналіз проблеми професійного розвитку дозволяє стверджувати, що професійне становлення особистості - це процес, що за формою та змістом є полісистемним утворенням. Сутність даного процесу розкривається в ході його аналізу:

Проблема розвитку самосвідомості в наукових дослідженнях.

Проблема самосвідомості особистості цікавила зарубіжних учених давно. Ще в античності Арістотель [45. с.53] писав: «...і якщо бачить відчуває, що він бачить, і той, хто чує, що він чує, а той, хто йде, що йде, і відповідно і в інших випадках є щось відчуває, що ми діємо, так що ми, мабуть, відчуваємо, що відчуваємо, і, що розуміємо...».

В XVII столітті, британський філософ і педагог Дж. Локк описував особливості діяльності нашого власного розуму. У основі цієї діяльності, за Локком, лежить особливе почуття - рефлексія - «спостереження, якому розум піддає свою діяльність» [12].

Одним із перших хто розробляв теорію «Я» в психології був американський філософ та психолог У. Джемс. У структурі особистості, запропонованої З. Фрейдом, самосвідомість як така не згадується. Нерідко сучасні дослідники прирівнюють самосвідомість до Его (Я) - особистісної структури, що між Ід (Воно) і Супер-Его (Над-Я). У межах цієї структури особистості А. Фрейд докладніше описала сфери особистості, доступні для спостереження - що можна вважати схожим на самосвідомість [63].

Послідовники З. Фрейда (М. Кляйн, Д.В. Віннікот, О. Кернберг та ін.) у своїх роботах описували психіку та особистість як результат зв'язків людей із зовнішнім світом, які запам'ятовуються розумом у вигляді «об'єктних відносин». У зв'язку з цим об'єкт трактується як людина (люди), яка вступає у відносини зі світом; крім того, об'єктами можуть бути внутрішні уявлення, що створюються людиною на основі цих відносин.

На противагу фрейдівській теорії особистості можна вказати концепцію А. Адлера, згідно з якою Я - високо персоналізована суб'єктивна система, що інтерпретує та осмислює досвід організму. Самосвідомість, теоретично

Адлера, грає істотну роль - саме завдяки їй людина усвідомлює свою неповноцінність і ті цілі, яких прагне; вона здатна планувати свої дії та керувати ними, усвідомлюючи їх значення для самореалізації [64]. Разом з тим, докладний розгляд самосвідомості у працях А. Адлера немає. Крім того, його теорія примітна тим, що в ній приділено особливу увагу тому, як люди реагують на почуття, які випробовують до себе [44, с.117].

Засновник аналітичної психології К. Юнг вказував, що Я (Self) - це «центральний архетип, центр особистості, межах яких укладено свідоме і несвідоме, це центр всієї сукупності... Я забезпечує єдність, організацію і стабільність функціонування особистості» [9]. Центром свідомості є Его, що містить у собі відчуття, почуття, культурні стереотипи, думки, спогади, завдяки яким людина усвідомлює свою цілісність, сталість і сприймає себе людиною [48, с. 13]. Его - те, що дає життя свідомості; це центр свідомості [43, с. 51]. Таким чином, Его являє собою самосвідомість і відіграє ключову роль у здоровому функціонуванні особистості.

Засновник психодраматичного напрямку у психології Я. Морено, стверджував, що людське Я визначається сукупністю ролей, які програє людина протягом життя.

Центральною ланкою теорії К. Роджерса є категорія самооцінки [50, с. 39]. Через війну спілкування з дорослими та іншими дітьми дитина виробляє деякі оцінки про себе, які й складають уявлення про себе - Я-концепцію. Автор представляє Я-концепцію як «організований, узгоджений, концептуальний гештальт, побудований з перцепцій характеристик «Я» чи «мене» та перцепцій відносин «Я» чи «мене» до інших людей та різних аспектів життя, а також цінностей, пов'язаних із цими перцепціями.

Якщо підліток пізнаючи себе через призму інших орієнтується на те, «який я серед інших, наскільки я схожий на них», то старшокласник більшою мірою орієнтується на те, який він в очах оточуючих, наскільки він відрізняється від інших і наближений до свого ідеалу.

Особливо значущим процесом у розвитку юнацької самосвідомості є формування особистісної ідентичності, становлення адекватного, усвідомленого уявлення про свою замість.

Е. Еріксон, розглядаючи розвиток самості в цьому віці, розкриває взаємозв'язок біологічного дозрівання із соціальними ролями та очікуваннями індивіда. На думку вченого, психосоціальна ідентифікація відбудеться в тому випадку, коли молода людина зможе об'єднати все, що вона знає про себе, в єдине ціле, осмислити, пов'язати з минулим та спроектувати в майбутнє. В тому випадку, коли індивід виявився неспроможним вирішити завдання ідентифікації, він не може визначити своє Я, що спричиняє кризові явища в розвитку ідентичності.

Є категорія молодих людей, у яких становлення ідентичності проходить зі значними труднощами. Часто ідентичність досягається ними тільки після тривалого періоду вагань, пробних ціннісних виборів. Індивід входить в смугу так званого психосоціального мораторію, який продовжує в часі перехідний період від дитинства до зрілості. У такій ситуації молода людина втрачає цілеспрямованість та пасивно очікує того часу, коли їй буде надана можливість "знайти себе". Вона не може виробити власну систему цінностей, цілей та ідеалів, завершити психосоціальне самовизначення. Індивід перебуває у стані невизначеності, розгубленості, що спричинює кризові явища у розвитку ідентичності, неадекватну ідентичність.

Формування ідентичності в ранньому юнацькому віці завершується більш структурованою системою ціннісних орієнтацій, яка визначає життєві пріоритети та послідовність постановки та реалізації цілей. З'являються досить визначені міркування щодо того, ким бути і як будувати своє подальше життя. Завдяки відчуттю індивідуальної само тотожності, єдності та наступності власного Я молода людина готова вибрати життєві цілі, формувати життєві плани, будувати життєві перспективи, робити зважений, обміркований життєвий вибір.

Емоційний розвиток.

У ранньому юнацькому віці збагачується емоційна сфера підростаючої особистості.

Внутрішній світ старшокласників досить складний і тендітний.

В юності нерідко зустрічається загострення переживання самотності, яке, згідно з думкою Е. Фрома, якщо триває довго і не зникає з переходом у новий вік, може призвести до психічних розладів такою ж мірою, як фізичний голод до смерті. Переживання самотності в ранньому юнацькому віці в нормі не є стабільним і зникає при встановленні хороших особистісних стосунків з оточуючими людьми.

Винятково важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності - самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою мають низький рівень соціальних домагань особистості, ухиляються від усякої діяльності, у якій наявний момент змагання. Такі молоді люди часто відмовляються від досягнення поставлених цілей, оскільки втратили віру у власні сили. Це, у свою чергу, підкріплює занижену самооцінку.

1.3. Самоставлення, самооцінка, локус контролю, агресивність, самотність.

Світогляд і переконання.

Характерною рисою розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є вироблення її світогляду, тобто системи поглядів на світ, суспільне життя, його минуле і майбутнє, на мораль, науку, мистецтво, на людину і сенс її життя. Світогляд, становлячись, регулює взаємини юнаків та дівчат, впливає на формування їх ціннісних орієнтацій, на поведінку, ставлення до людей і проектування свого майбутнього.

У ранньому юнацькому віці моральна свідомість особистості піднімається на вищий щабель, ступінь свідомих моральних переконань. Молода людина обирає доцільні форми поведінки в різних ситуаціях, виходячи з власних моральних настанов і переконань.

Становлення моральних якостей старшокласників тісно пов'язане з формуванням їх моральних ідеалів. Моральні ідеали виступають як взірець, з яким учні зв'язуються у процесі свідомого самовиховання та самоудосконалення своєї особистості. Ідеали старшокласників стають більш узагальненими та усвідомлюються ними вже не у вигляді конкретної особи, як у підлітковому віці, а як певна система вимог до моральних якостей особистості.

Зміни в свідомості, самосвідомості й світогляді особистості, що відбуваються в цьому віці, позначаються на розвитку її інтересів (пізнавальних, естетичних, суспільно-політичних, етичних). Інтереси стають зрілішими, серйознішими.

Процес адаптації студентів до середовища закладу вищої освіти (ЗВО) залишається актуальною проблемою сьогодення. У роботі Н. Пасічник, Ю. Сидоренко представлено дослідження взаємозалежності соціально-психологічної адаптованості першокурсників ЗВО та особливостей їхньої самооцінки, зокрема, визначено, що об'єктивна самооцінка є чинником успішності проходження соціально-психологічної адаптації юнаків до умов навчання у ЗВО [1, с. 61-62]. Згідно з дослідженнями М. Дідух, адаптація першокурсників ЗВО пов'язана у більшості юнаків насамперед зі зміною соціального статусу особистості, що відбувається з переходом від навчання у закладі загальної середньої освіти до навчання у закладі вищої освіти [2, с. 61-62]. Згідно з результатами дослідження А. Слободянюк, О. Гречановської, самооцінка студентів постає чинником професійного майбутнього випускників ЗВО [3]. За Н. Іщук, В. Лесовим, головною проблемою соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО є новий та інтенсивний для вчорашніх школярів навчальний процес закладу освіти [4, с. 39-40].

Самооцінка юнаків визначає їхню успішність у навчанні і постає важливим складником професійного вибору та ставлення до реальності [5, с. 154].

З поняттям самооцінки сучасні дослідники пов'язують проблеми адаптації юнаків до навчання у закладі вищої освіти, які є на сьогодні досить актуальними у сфері наукових пошуків дослідників. За Т. Рогачовою, проблеми з адаптацією переживають студенти, які здійснили вибір навчання у закладі вищої освіти, керуючись не внутрішніми мотивами вибору професії, а зовнішніми мотивами [6, с. 232]. Відповідно до результатів досліджень Н. Пасічник, Ю. Сидоренко труднощі студентів-першокурсників пов'язані зі специфікою освітнього процесу - з новими формами занять, значним обсягом нової складної інформації, самостійним пошуком, аналізом і опрацюванням значної кількості різних джерел інформації, новими системами контролю та оцінювання. Крім цього, виникають складнощі адаптації до нової соціальної групи - студентського середовища, нової системи відносин з викладачами, адміністрацією і представниками інших структур.

Юнацький вік характеризується вітчизняними науковцями як період активного розвитку складної системи вищих почуттів (моральних і естетичних) як складників світогляду особистості, мотивації, системи цінностей, формування спеціальних здібностей, пов'язаних з професійним навчанням або діяльністю, «стабілізації» характеру, оволодінням комплексом нових соціальних ролей [6, с. 231]. Також студентський вік характеризується фізичним та інтелектуальним розвитком людини: швидкість оперативної пам'яті сягає максимуму, відбувається активний розвиток усіх властивостей уваги, процесів і видів пам'яті, теоретичного мислення, творчої продуктивної уяви. У юнацькому віці активного розвитку набувають такі вольові риси характеру, як самостійність, ініціативність, рішучість, цілеспрямованість, емоційна саморегуляція. Студентський період життя пов'язаний з різноманітністю інтересів, розвитком професійної мотивації, формуванням позитивного стійкого інтересу до майбутньої професії. Згідно з дослідженням І. Мартинюк, серед основних проблем студентів ЗВО - усвідомлення власної

самобутності; невідповідність можливостей та їх реалізації; прояви невмотивованого ризику; невміння повноцінного передбачення наслідків власних дій; складнощі з розрахунком власних сил і раціональної організації роботи з витримування значних навантажень; невпевненість у власних силах, пов'язана з порівнянням «Я-реального», ще всебічно неоціненого юнаком, та «Я-ідеального», яке ще неперевірене; неготовність до проявів ініціативності і самостійності [12, с. 55-65].

У структурі адаптації студентів ЗВО дослідники виділяють професійну адаптацію (приспосовування до змісту, характеру, умов і організації навчального процесу; формування навичок самостійного виконання завдань професійного навчання); соціально-психологічну адаптацію, що пов'язана із входженням юнаків до нової соціальної групи, взаємин, формування власного стилю поведінки [6, с. 231]. Результат ефективної адаптації - відчуття внутрішнього психологічного комфорту, відсутність деструктивних конфліктів, успішність професійного навчання та успішне виконання завдань виробничої практики.

Сучасними дослідниками виділено форми адаптації першокурсників ЗВО: формальна адаптація (успішність інформаційного пристосовування до структури закладу, до форм, методів і змісту освітнього процесу, системи обов'язків та вимог); суспільна адаптація, успішність проходження якої пов'язана з процесами внутрішньогрупової інтеграції студентів академічних груп, а також інтеграція навчальних груп зі студентською спільнотою ЗВО; дидактична адаптація, успішність проходження якої пов'язана з рівнем готовності студентів до навчання у відповідності до форм і методів навчання у ЗВО [6, с. 231].

Низька самооцінка здобувачів вищої освіти, згідно з дослідженнями, в поєднанні зі змінами багаторічних стереотипів навчання у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) зумовлюють низький рівень успішності, труднощі комунікації, знижують навчання у ЗВО з навчанням у ЗЗСО, то, відповідно, нова ситуація потребує перебудови всієї діяльності, пов'язаної з новими вимогами багатогранності студентського життя [6, с. 231]. Згідно з

результатами дослідження А. Слободянюк, О. Гречановської, самооцінка постає одним із чинників професійного майбутнього юнаків [3].

Цікаві результати дослідження, представлені в публікації Л. Березовської: у студентів, які поєднують роботу і навчання, - вищий рівень домагань і самооцінки. Вони порівняно зі студентами, які не працюють, демонструють вищі показники самовпевненості, самоконтролю, самоцінності і нижчі показники внутрішньої конфліктності [5, с. 156-159].

Розвиток такого компонента самосвідомості, як самооцінка представників юнацького віку, пов'язується дослідниками і з особливостями їхньої особистісної національної ідентичності. Згідно з дослідженнями Л. Співак щодо особливостей становлення самооцінки власного національного «Я» у представників студентства, визначено, що розвиток самооцінки цього складного компонента самосвідомості є складним інтегративним процесом, пов'язаним із самопізнанням і емоційно-ціннісним самоствавленням себе як суб'єкта своєї нації. Відповідно до результатів цього пізнання людина регулює власну поведінку у внутрішньонаціональному бутті та міжнаціональній взаємодії. Цілісне національне «Я» сконструйоване з усвідомлених уявлень молодого людини і емоційно-ціннісного самоствавлення. Самооцінка власного національного «Я» віддзеркалює значущість для людини власної національної приналежності та ідентичності і виконує регулятивну функцію в її житті [7, с. 136].

У сучасних дослідженнях представлені такі підходи дослідження такого психологічного феномену, як самооцінка, а саме: особистісний підхід - самооцінка - це складник та важливий компонент самосвідомості; структурно-цілісний підхід - самооцінка являє собою компонент цілісної структури особистості і водночас є складним системним утворенням, багаторівневим за будовою, ієрархічним за структурою, з міжсистемними зв'язками з іншими структурами особистості; представниками діяльнісного підходу пропонується розгляд самооцінки як чинника якості результатів діяльності людини; динамічний підхід передбачає аналіз такого феномену, як самооцінка, в

процесі вікових змін у процесі становлення особистості; представники психопатологічного підходу розглядають самооцінку як показник психічного здоров'я; у функціональному підході передбачається дослідження самооцінки як однієї з основних функцій особистості [8]. Самооцінка - це складне особистісне утворення, фундаментальна властивість особистості [9, с. 168]. Самооцінка як оцінка людиною своїх якостей, можливостей, здібностей належить до «ядра» особистості і є регулятором її діяльності та поведінки [8]. Згідно з дослідженнями Л. Котлової, І. Тичини, Н. Шикиравої, із поняттям самооцінки пов'язане таке поняття, як «рівень домагань особистості», і ці складники - важливі мотиваційні чинники, від яких залежить успішність і результативність навчання студентів ЗВО [10, с. 47-48]. Для студентів з високою самооцінкою характерна мотивація досягнення успіху, вони наполегливі на шляху досягнення мети. Для студентів з низькою самооцінкою характерною є мотивація уникнення невдачі, ці студенти для себе визначають значно нижчі завдання порівняно з тими, які могли б досягти, оскільки перебільшують значення невдач [10, с. 48].

Самооцінка - це складне особистісне утворення, автономна риса особистості, її основний компонент, що формується за активної участі самої людини, відображення неповторності її внутрішнього світу. Самооцінка пов'язана з одною з основних потреб людини - самоствердження, самоповаги як показника співвідношення успіху людини та рівня її домагань. До основних функцій самооцінки особистості належать: регуляторна, що полягає у забезпеченні свідомої саморегуляції поведінки людини в умовах, що вимагають свідомих зусиль, та їх підтримки для досягнення мети; захисна, що сприяє збереженню стабільності особистості у суспільстві. Згідно з даними сучасних досліджень, самооцінка є специфічною формою саморегуляції людини і містить такі складники, як самопізнання, емоційна оцінка ставлення до самого себе, саморегуляція [11, с. 28].

До ознак адекватної самооцінки належать: об'єктивна оцінка власних особливостей, здібностей та на основі їх реалістичного аналізу можливостей,

почуття впевненості, здатність самотійно приймати важливі життєві рішення, формування конструктивних міжособистісних відносин. Люди з адекватною самооцінкою менше схильні до депресій, переживання почуття провини або сорому. До неадекватної самооцінки належать надмірно завищена або, навпаки, надмірно занижена самооцінка. Люди із завищеною самооцінкою схильні перебільшувати особистісні якості, успіхи та досягнення, іноді шляхом приниження здібностей чи досягнень інших. У такої людини - ідеальний образ себе та своєї цінності у суспільстві.

Другим видом неадекватної самооцінки є надмірно занижена самооцінка, пов'язана з недооцінкою можливостей особистості. Характеристикою заниженої самооцінки є невпевненість людини у власних можливостях, боязкість, що стають на заваді реалізації потенціалу здібностей, сприяють виникненню проблем самореалізації. Люди із заниженою самооцінкою вибирають для досягнення легкі цілі. Високі або, навпаки, низькі показники самооцінки можуть свідчити про нестійкий зв'язок між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» складниками особистості. Суть завищеної самооцінки полягає у створенні образу самого себе з переоцінкою власних якостей та ігноруванням недоліків. Для людей з низькою самооцінкою характерними є самокритичність, почуття провини, особистісна тривожність, бажання догодити іншим.

Виразнішого характеру набувають професійні інтереси старшокласників. Вони виявляються в поглибленому вивченні навчальних предметів, пов'язаних з обраною галуззю діяльності, поєднуються з усвідомленням своєї придатності до даного виду діяльності.

Значне місце займають спортивні інтереси. Поступаються їм інтереси до різних видів мистецтва, які мають пасивний і споглядацький характер.

Юнацький вік має вирішальне значення в гендерному розвитку індивіда, в становленні особистості майбутнього сім'янина.

Формування психологічної готовності до створення сім'ї у юнацькому віці.

Психологічна готовність до сімейного життя - це складне, інтегроване, динамічне психологічне утворення, яке характеризується певними особливостями розвитку самосвідомості, динамічності образу Я. Воно включає стійку позитивну мотивацію до створення сім'ї, актуалізацію знань, які є процесом і результатом соціалізації, соціально-психологічних умінь і навичок, необхідних для реалізації базових функцій сім'ї, розвиток особистісних якостей сім'янина, здатності до емпатійного розуміння партнера і самовладання, конструктивну і самостверджуючу поведінку у шлюбі.

Психологічна готовність до сімейного життя залежить від взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників і становить синтез взаємопов'язаних та взаємозумовлених компонентів: мотиваційного-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного і поведінкового.

Мотиваційно-ціннісний компонент передбачає наявність у юнаків та дівчат стійкої позитивної мотивації шлюбу як важливої життєвої цінності (ідеальне Я), усвідомлене бажання мати сім'ю, глибоку переконаність у її значущості, прагнення бути щасливим у подружньому житті, потребу в оволодінні знаннями, вміннями та навичками, які є необхідними для створення та успішного функціонування сім'ї (реальне та динамічне Я). Даний компонент знаходить своє вираження в ціннісно-смісловій сфері Я - у настановленнях, ціннісних орієнтаціях, переконаннях, мотивах, моральних нормах, життєвій позиції. Цей компонент готовності відображає змістові характеристики самосвідомості, а саме: вибір життєвих цілей, перспективи особистісного зростання, мотиваційні засади діяльності особистості у будь-якій сфері людського буття, сімейному житті зокрема.

Когнітивний (пізнавальний) компонент - це наявність у юнаків та дівчат системи знань, необхідних у сімейному житті, зокрема з педагогіки і психології, достатнього рівня поінформованості з питань моралі, питань фізіології і сексології шлюбу, а також правничих знань, господарсько-економічних засад функціонування сім'ї. Стійка зорієнтованість дівчини чи юнака на створення сім'ї формується також на основі знань про сім'ю,

закономірності перебігу подружнього життя. До нього входять ті особистісні утворення, функція яких полягає у забезпеченні адекватної орієнтації на свою майбутню сімейну роль. Такими у даному випадку виступали знання, осмислений власний життєвий досвід.

Емоційно-регулятивний компонент передбачає здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки і емоційних станів, а також усвідомлення юнаками та дівчатами сформованості таких якостей, як емпатія, співчуття, співпереживання, взаєморозуміння, взаємодопомога, підтримка, здатність контролювати гнів, агресію, негативні переживання тощо. Емоційно-регулятивний компонент включає переживання особистістю хвилюючих подій зустрічі з людиною іншої статі, побачень, залицянь, кохання, перших спроб побудови близьких стосунків. Сюди входить широкий спектр емоційних установок щодо себе (від самоповаги до самоприниження, від поваги до іншого до нівелювання його Я), самокерівництво та саморегуляція поведінки та емоційних станів.

Оскільки передумовою успішного виконання сімейних ролей є система умінь та навичок, то ми виокремлюємо поведінковий компонент готовності. Він включає соціально-психологічні вміння, особливості сценаріїв гендерної та сексуальної поведінки, специфіку самоорганізації життєдіяльності.

Особливості розумової діяльності у ранній юності.

Л. Божович відзначала, що “немає жодної інтелектуальної операції в пізнавальній діяльності старшого школяра, якої не було б у підлітка”. Справді, і підліток, і старшокласник міркують поняттями, використовують різноманітні мислительні операції, логічно запам’ятовують, проте в останніх є помітні зрушення.

Загальні розумові здібності у молодій людини віком 15-16 років уже сформувалися і тому не спостерігається такого швидкого їх росту, як у дитинстві. Та вони продовжують удосконалюватись. Важливим аспектом психічного розвитку в ранньому юнацькому віці є інтенсивне інтелектуальне дозрівання, у якому провідну роль відіграє мислення.

Це відображається у наступних позитивних якісних змінах:

Учні переходять до вищих рівнів абстрагуючого і узагальнюючого мислення (більш усвідомлено і міцно оволодівають логічними операціями).

Знання перетворюються в систему знань, які є основою формування світогляду та переконань; мислення стає системним.

Наявна потреба в науковому обґрунтуванні та доведенні положень, думок, висновків з опорою на логічні докази. Зростає роль наукових гіпотез, пошукових міркувань. Особливістю розвитку логічного мислення є його дедуктивно-гіпотетичний спосіб (реальне розкривається в можливому: можливе постає як сукупність гіпотез, які вимагають по черзі доведення чи перевірки. Непідтверджені гіпотези відкидаються, а підтверджені переходять з розділу можливого у розділ реальної дійсності).

Процес міркування стає економнішим і продуктивнішим (краще контролюється процес міркування, здійснюється перехід від розгорнутих до згорнутих його форм). Збагачується фонд міцно закріплених умінь та навичок мислительної діяльності, способів і прийомів розумової роботи, за допомогою яких набуваються знання. Формується індивідуальний стиль розумової діяльності (індивідуальна система психологічних засобів - сприймання, запам'ятовування і мислення - які особистість використовує для вирішення певних задач).

На початку навчання в 10 класі спостерігається спад успішності, який пов'язаний з труднощами в оволодінні науковими теоріями через недостатній розвиток абстрактного мислення.

Оволодіння складними інтелектуальними операціями, збагачення понятійного апарату роблять розумову діяльність юнаків і дівчат більш стійкою і ефективною, наближеною у цьому відношенні до діяльності дорослого.

На думку Д. Фельдштейна, розвиток активного, самостійного, творчого мислення є основною особливістю цього віку.

Порівняльний аналіз кількісних зрушень:

У підлітковому віці спостерігається розрив у визначеннях конкретних і абстрактних понять - у старшокласників це розрив згладжується.

Удосконалюється розвиток таких мислительних операцій як порівняння та узагальнення.

Удосконалюється вміння використовувати раціональні прийоми запам'ятовування.

Старших школярів приваблює вже сам процес аналізу, способи доведень не менше, ніж конкретні дані. Їм подобається вибирати між кількома точками зору, обґрунтовувати правильність свого вибору та захищати свою позицію.

Психологічні особливості формування професійних інтересів, нахилів і здібностей.

Професійна орієнтація - науково-практична система підготовки підростаючої особистості до свідомого професійного самовизначення. Це включають повідомлення про різні професії, їхні особливості, виховання інтересу до певної професії чи групи професій з урахуванням особистих нахилів.

Професійна орієнтаційна робота має три основні складові: професійна інформація, професійна консультація і попередній професійний відбір.

Проблема професійної орієнтації за своїм змістом і засобами є комплексною. В її розв'язанні беруть участь підприємства й установи різних галузей народного господарства, науки, культури, мистецтва, засобів масової інформації.

Центральним у професійній роботі зі старшокласниками є її психологічний аспект, оскільки предмет професійної орієнтації - це формування ставлення, інтересів, намірів і здібностей особистості до майбутньої професійної діяльності. Яка тісно пов'язана розробка професіографічного матеріалу та методів психодіагностики особистості.

Професійна придатність - відповідність індивідуальних рис професіонала вимогам, які висуває певна професія до рівня розвитку цих рис.

Професійна підготовка сприяє досягненню особистістю високих показників у праці і морального задоволення від неї.

Професійне самовизначення юнаків та дівчат - процес прийняття рішення особистістю щодо вибору майбутньої трудової діяльності. Воно полягає в усвідомленні особистістю себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності і передбачає самооцінку людиною індивідуально-психологічних якостей та зіставлення своїх можливостей з психологічними вимогами професії до спеціаліста.

Професіографія - розділ психології праці, предметом вивчення якого є опис професій відповідно до тих вимог, які вони ставлять до людини. Результатом професіографії є складання професіограми.

Професіограма - перелік і опис загально трудових і спеціальних умінь та навичок, необхідних для успішного виконання певної професійної діяльності. Розробкою теоретичних і практичних проблем професіограми займається психологія праці і її розділ - професійна орієнтація. Знання професіограми основних професій і видів праці має важливе значення для свідомого вибору професій і проведення профконсультацій. Учитель, який проводить профорієнтаційну роботу серед учнів і батьків, має бути обізнаний з професіограмою основних сучасних професій. роботи серед учнів і батьків.

Особливості мотивації учбової діяльності старшокласників виявляються і в їхньому ставленні до шкільних оцінок.

Старшокласники глибоко оцінюють ерудицію та глибокі знання, які виходять за межі шкільної програми, підручників.

Мотивами навчання старшокласники можуть виступати:

Інтерес до загальної позитивної успішності, який пов'язаний з бажанням успішно закінчити школу чи розширити свою обізнаність і виявляється в однаковому інтересі до всіх дисциплін, які викладаються в школі.

Поєднання загального інтересу з вибіркоким інтересом до того чи іншого навчального предмета, що стосується обраної спеціальності або з яких доведеться скласти вступний іспит до вузу.

У старшому шкільному віці встановлюється тісний взаємозв'язок між професійними і учбовими інтересами. Вибір професії сприяє формуванню учбових інтересів, старші школярі починають цікавитися тими предметами, які їм потрібні у зв'язку з вибраною професією.

Створюються сприятливі умови для ознайомлення учнів з психологічною характеристикою професій, тобто з тими вимогами, які висуваються до уваги, мислення, характеру та інших психологічних особливостей людини у тій чи іншій професії.

1.4. Формування особистості старшокласника.

Юність - надзвичайно складна, суперечлива стадія життєвого шляху, яка закладає ціннісний фундамент особистості. Розвиток самосвідомості.

Нові інтелектуальні можливості, які виникають в ранній юності, розширюють горизонти самосвідомості молодій людині. Розвиток самосвідомості в цьому віці настільки яскравий та наочний, що дослідники різних психологічних напрямків мають єдину позицію в оцінці його значення для формування особистості.

Самосвідомість - це, перш за все, механізм, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Ми поділяємо погляд П. Чамати [23], згідно з якою виділяються три основні компоненти самосвідомості:

- когнітивний (пізнавальний) - система уявлень і знань індивіда про себе (самопізнання, самоаналіз, уявлення про себе, самооцінка тощо);

- емоційно-оцінний - емоційна оцінка своїх уявлень і знань індивіда про себе, емоційне ставлення до себе (почуття скромності, гордості, власної гідності тощо);

- поведінковий (регулятивний) - усі ті прояви психічної активності, у яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до оточуючих і до самого себе (самовладання, самодисципліна, самоконтроль тощо).

М. Боришевський зазначає: “Щоб збагнути винятково важливу роль самосвідомості слід підкреслити, що предметом чи, точніше, об’єктом самосвідомості є все єство людини, будь-які її сторони: це і усвідомлення й оцінка свого тіла в цілому, його особливостей порівняно з тілесними характеристиками оточуючих людей, усвідомлення й оцінка власних моральних якостей, своїх ставлень, свого місця серед них - і так до нескінченності”.

Самосвідомість характеризується також своїм головним продуктом - уявленням про себе, образом Я, який може набувати різної модальності. Образ Я є результат самопізнання, форма узагальненого уявлення людини про себе.

Образ Я включає уявлення про себе як про жінку чи чоловіка; певний зміст інтересів, нахилів, ціннісних орієнтацій. Основу, ядро образу Я складає самооцінка, яка є однією з умов успішної діяльності особистості.

Рання юність є періодом пошуку власного Я, основою формування якого виступає структурована індивідуальна система ціннісних орієнтацій. Завдяки їй у молодій людині розвивається адекватна ідентичність, яка забезпечує готовність до життєво важливих виборів, до особистісного та соціального самовизначення, формування життєвих перспектив. Юнацький вік є сензитивним для впливу на процес формування ціннісних орієнтацій як стійкого елемента життєвої перспективи. Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного Я.

Якщо підліток пізнаючи себе через призму інших орієнтується на те, “який я серед інших, наскільки я схожий на них”, то старшокласник більшою мірою орієнтується на те, який він в очах оточуючих, наскільки він відрізняється від інших і наближений до свого ідеалу. Особливо значущим процесом у розвитку юнацької самосвідомості є формування особистісної

ідентичності, становлення адекватного, усвідомленого уявлення про свою замість.

Е. Еріксон, розглядаючи розвиток самості в цьому віці, розкриває взаємозв'язок біологічного дозрівання із соціальними ролями та очікуваннями індивіда. На думку вченого, психосоціальна ідентифікація відбудеться в тому випадку, коли молода людина зможе об'єднати все, що вона знає про себе, в єдине ціле, осмислити, пов'язати з минулим та спроектувати в майбутнє. В тому випадку, коли індивід виявився неспроможним вирішити завдання ідентифікації, він не може визначити своє Я, що спричиняє кризові явища в розвитку ідентичності.

Є категорія молодих людей, у яких становлення ідентичності проходить зі значними труднощами. Часто ідентичність досягається ними тільки після тривалого періоду вагань, пробних ціннісних виборів. Індивід входить в смугу так званого психосоціального мораторію, який продовжує в часі перехідний період від дитинства до зрілості. У такій ситуації молода людина втрачає цілеспрямованість та пасивно очікує того часу, коли їй буде надана можливість "знайти себе". Вона не може виробити власну систему цінностей, цілей та ідеалів, завершити психосоціальне самовизначення. Індивід перебуває у стані невизначеності, розгубленості, що спричинює кризові явища у розвитку ідентичності, неадекватну ідентичність.

Формування ідентичності в ранньому юнацькому віці завершується більш структурованою системою ціннісних орієнтацій, яка визначає життєві пріоритети та послідовність постановки та реалізації цілей.

З'являються досить визначені міркування щодо того, ким бути і як будувати своє подальше життя. Завдяки відчуттю індивідуальної само тотожності, єдності та наступності власного Я молода людина готова вибирати життєві цілі, формувати життєві плани, будувати життєві перспективи, робити зважений, обміркований життєвий вибір.

Емоційний розвиток.

У ранньому юнацькому віці збагачується емоційна сфера підростаючої особистості.

Внутрішній світ старшокласників досить складний і тендітний.

В юності нерідко зустрічається загострення переживання самотності, яке, згідно з думкою Е. Фрома, якщо триває довго і не зникає з переходом у новий вік, може призвести до психічних розладів такою ж мірою, як фізичний голод до смерті. Переживання самотності в ранньому юнацькому віці в нормі не є стабільним і зникає при встановленні хороших особистісних стосунків з оточуючими людьми. Винятково важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності - самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою мають низький рівень соціальних домагань особистості, ухиляються від усякої діяльності, у якій наявний момент змагання. Такі молоді люди часто відмовляються від досягнення поставлених цілей, оскільки втратили віру у власні сили. Це, у свою чергу, підкріплює занижену самооцінку.

Значне місце займають спортивні інтереси. Поступаються їм інтереси до різних видів мистецтва, які мають пасивний і споглядацький характер.

Юнацький вік має вирішальне значення в гендерному розвитку індивіда, в становленні особистості майбутнього сім'янина. Формування психологічної готовності до створення сім'ї у юнацькому віці.

Самопізнання — початкова ланка й основа існування самосвідомості. Через самопізнання людина приходиться до певного знання про саму себе як суб'єкта, що відрізняється від інших. Це знання входить у зміст самосвідомості як її стержень, осердя. Воно проходить ті самі стадії, що й усвідомлення об'єктивного світу — від елементарних самовідчуттів, спочатку органічних, до самосприйняття та уявлення про себе. На початкових стадіях усвідомлюється лише зовнішній, видимий бік власних дій і вчинків. На наступних стадіях —

до сфери самопізнання залучається система найрізноманітніших мотиваційних компонентів, що регулюють поведінку та діяльність.

Основними способами пізнання себе на першому рівні є самосприймання та прості форми самоаналізу, що не зникають і на подальших стадіях розвитку самосвідомості, для яких вони є вихідною точкою, чуттєвою основою.

Для другого рівня самопізнання специфічним є те, що співвіднесення знань про себе здійснюється не в рамках «Я та інша людина», а в межах «Я та Я» і передбачає оперування деякою мірою сформованими знаннями про себе. Провідним способом вивчення власного внутрішнього світу стають складні форми самоаналізу, зокрема аналіз мотивів власної поведінки. Виділені мотиви людина оцінює з точки зору розуміння вимог суспільства до неї та власних вимог до себе. Внаслідок співвіднесення форм поведінки, їхнього аналізу й оцінки відбувається усвідомлення себе як суб'єкта, якому належать виділені та проаналізовані стани і властивості. Власне «Я» починає усвідомлюватись як цілісне утворення, як єдність зовнішнього та внутрішнього буття.

Ціннісні орієнтації, відбиваючи внутрішній світ особистості, спрямовують і регулюють поведінку та діяльність. Ціннісні орієнтації, соціально-психологічні настанови, ідеали кристалізуються в сенсожиттєві орієнтири, підвалини світоглядної позиції і направляють стратегії усвідомленого саморозвитку особистості.

Світогляд і світоглядна позиція стають ядром свідомості особистості, включають картину світу, визначають місце людини в цьому світі, ставлення її до світу і самої себе. Ядром, квінтесенцією світогляду є сенсожиттєва орієнтація і концепція життя особистості. Проблема сенсу життя є одним із показників зростання особистості. Уявлення про себе, свою цінність і справжню сутність значною мірою впливає на всю психіку, на сприйняття світу, зумовлює єдиний вектор поведінки людини навіть за складних життєвих обставин.

Результати інтегративної роботи у сфері самопізнання, з одного боку, й у сфері емоційно-ціннісного ставлення до себе — з іншого, поєднуються в особливе утворення самосвідомості особистості — її самооцінку. Людина починає оцінювати себе за допомогою оцінок інших людей, але поступово, з переходом на вищі рівні психічного розвитку в неї формується більш або менш адекватна й стійка самооцінка. Процес формування не має меж, бо особистість постійно розвивається та, як наслідок, трансформуються її уявлення, поняття про себе, емоційно-ціннісне ставлення до себе. З розвитком особистості змінюються способи утворення самооцінки, її зміст і міра участі в регуляції поведінки. Від самооцінки залежать стосунки людини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіху і невдач. Так само самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості.

Самооцінка може бути правильною (адекватною), коли думка людини про себе збігається з тим, яка вона є насправді. У тих же випадках, коли людина оцінює себе не об'єктивно, коли її думки про себе різко розходяться з тим, якою її вважають інші, самооцінка найчастіше буває неадекватною.

Знати самооцінку дуже важливо як для психолога та педагога, так і для самого учня. Це відіграє важливу роль у стосунках, у процесі морального спілкування. Знаючи тип самооцінки учня, педагог може її регулювати, однак коли учень знає про самооцінку, він сам керує своїми діями і вчинками. Щоб допомогти учневі визначити власну самооцінку, можна дати йому орієнтовні характеристики людей із заниженою та завищеною самооцінкою.

У процесі формування єдиної самооцінки особистості провідна роль належить її раціональному компоненту. Саме на основі самоаналізу відбувається немовби виявлення недостатньо чітких компонентів самооцінки та переведення їх зі сфери неусвідомлюваного у сферу свідомого.

Важливим компонентом самокерування є саморегуляція, тобто вміння особистості керувати станом свого здоров'я, емоціями, почуттями, психікою, діями, вчинками, поведінкою. Рушійною силою саморегуляції є воля.

Виникаючи й формуючись у власній практичній діяльності особистості та її спілкуванні з іншими, знання себе та емоційно-ціннісне ставлення до себе від початку включаються до регуляції поведінки. Специфіка саморегулювання поведінки передбачає насамперед включення у нього волі — специфічного «енергетичного двигуна», завдяки якому воно може мати наочну форму вираження — конкретну, живу дію. Тому розвиток саморегулювання пов'язаний із загальним розвитком вольової сфери особистості так само, як самопізнання — з розвитком розумової діяльності, а емоційно-ціннісне ставлення до себе — з розвитком усєї емоційної сфери.

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між самооцінкою та захисними психологічними механізмами у здобувачів вищої освіти. Самооцінка розглядається як складний, багатоаспектний психологічний феномен, дослідження якого у світовій психології триває. Вивчення механізмів психологічного захисту має довгу наукову історію, але єдності поглядів, визначень та класифікацій дотепер немає. Ще складнішим питанням є взаємозв'язок самооцінки з іншими особистими утвореннями та психологічними феноменами, що й обумовило актуальність дослідження. Юнацький вік це особливий етап у формуванні особистості. Його унікальність полягає у становленні соціально відповідальної, зрілої, цілісної особи. На цей процес певною мірою впливають рівень самооцінки та функціонування переважаючих захисних механізмів психіки.

У емпіричному дослідженні виявлено, що у респондентів переважає високий рівень самооцінки за невротичним типом. Серед захисних механізмів частіше використовуються: компенсація, проєкція, раціоналізація та регресія. Кореляційний аналіз показав наявність прямого значущого взаємозв'язку між самооцінкою здобувачів вищої освіти та такими захисними механізмами психіки, як: раціоналізація, гіперкомпенсація, регресія, проєкція та заперечення. Тобто високий рівень самооцінки респондентів пов'язаний із засто-суванням, більшою мірою, таких захисних механізмів, які гальмують

розвиток особистості, процес усвідомлення власних почуттів, особливостей особистості, потреб, мотивів тощо. Досягнення цілей діяльності досліджуваними частіше відбувається заради позбавлення невротичної напруги та комплексів. Результати дослідження доводять, що здобувачі вищої освіти, які мають завищений рівень самооцінки за невротичним типом та ризик розвитку дезадаптації, потребують психологічного супроводження у закладі вищої освіти або за його межами.

Самооцінка має величезне значення в юнацькому віці, саме її рівень впливає на соціальний розвиток молоді, її адаптацію до нових соціальних умов.

Для юнацького віку є характерним становлення свого специфічного світогляду. Відкриття себе як неповторно індивідуальної особистості, нерозривно пов'язано з відкриттям соціального світу, у якому ця особистість живе. Юнацька рефлексія є, з одного боку, усвідомлення власного «Я» та, з іншого боку, — усвідомлення свого положення у світі.

У юнацькому віці пізнання себе, виокремлення і співставлення свого «Я» з іншими створюють умови до самовдосконалення особистості. В цей період ще не усвідомлюється в повному обсязі суб'єктивність своїх домагань і об'єктивність своїх можливостей. Неадекватна самооцінка зумовлює невідповідне ставлення до себе, чим породжує проблеми в майбутньому, коли людина вже доросла і, певним чином, автономна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В психологічних дослідженнях розкрито феномен і зміст самооцінки людини (Б.Г. Ананьєв, Р. Бернс, Л.В. Бороздіна, У. Джемс, І.С. Кон, А.Г. Спіркін), виділено функції самооцінки (В.С. Агапов, А.В. Захарова, С.А. Курносова) та її види (Л.М. Мітіна, В.В. Серіков).

Різні аспекти вивчення самооцінки в юнацькому віці представлені у працях таких західних психологів, як: У. Джеймс, З. Фрейд, А. Адлер, Е. Берн, А. Маслоу, К. Роджерс. Проте, аналіз психологічної літератури засвідчив про відсутність належної уваги та комплексного підходу до проблеми з'ясування

психологічних умов розвитку самооцінки в юнацькому віці. Зокрема, не достатньо ґрунтовно в психологічній літературі представлені погляди на вплив сімейних стосунків на формування самооцінки у юнацькому віці.

Таким чином, самооцінка як результат оцінювання об'єктивних умов і суб'єктивних факторів професійного самовизначення складає основу для формування цілей діяльності і поведінки, змістом яких є прагнення певної якості майбутнього життя з урахуванням суспільного запиту в часовому інтервалі. Цей інтервал свідчить про те, що людина може передбачати на найближчі п'ять років досягнення певної кар'єри та ін. Домагання характеризується віддаленістю у більш-менш конкретне майбутнє предметів особистісних потреб, а інколи і шляхів їх досягнення.

Загалом, як свідчить аналіз досліджень готовність старшокласника до професійного самовизначення свідчить про сформовану в нього здатність здійснити самостійний вибір майбутньої професії після закінчення загальноосвітнього навчального закладу. Тоді ж як достатній рівень професійного самовизначення свідчить про сформоване у нього ставлення до професії, у якій він в змозі досягнути вершин професіоналізму і якою він вже опосередковано або ж безпосередньо оволодіває

Висновки до першого розділу

Встановлено, що центральним психологічним процесом раннього юнацького віку є розвиток самосвідомості, самооцінки. Вияснено, що самосвідомість є ніщо інше як усвідомлене відношення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведінки, переживань і думок. Це відносно стійка, усвідомлена, пережита як неповторна, система представлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і своє відношення до себе. Саме самосвідомість, самооцінка спонукає особистість узгоджувати всі свої прагнення і вчинки з образом власного «Я». Усе це супроводжується різними видами діяльності, в які залучений юнак.

Розвиток самосвідомості в ранньому юнацькому віці спричинені рядом змін, а саме: у змісті діяльності; суспільного становища та соціальних ролей;

у структурі спілкування та комунікації «значимих інших»; розвитку психічних процесів та здібностей, в т.ч. інтелекту та емоцій; зрушеннями у мотиваційній сфері та ціннісних орієнтаціях; питань про себе. Розвиток самоствавлення в ранньому юнацькому віці відбувається також завдяки пізнанню інших осіб, які є в оточенні. Соціально-психологічна особливість цього вікового періоду характеризується набуттям досвіду у спілкуванні, становлення світогляду та соціальних установок.

З врахуванням таких змін можна стверджувати, що самосвідомість в ранньому юнацькому віці формується під впливом багатьох чинників і основними серед них можна виділити: батьки та родинне коло; спілкування з ровесниками; булінг; навчальний заклад та стосунки з викладачами; релігійне виховання; національно патріотичне виховання; вплив мас-медіа; вплив інтернет середовища та інше.

Важливість впливу того чи іншого чинника в різних життєвих ситуаціях може бути різною. Традиційно у вітчизняній психології основними з них виділяють три, а саме: батьки; спілкування з ровесниками; навчальний заклад та стосунки з викладачами.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Особливості самооцінки в юнацькому віці

Будучи важливою складовою поведінки особистості, самооцінка впливає на формування образу соціальної дійсності, визначає характер контактів з нею, передбачає рівень довіри до різних джерел інформації, ставлення до них, забезпечує організацію зворотних зв'язків у всіх формах і видах взаємодії. Самооцінка має важливе значення для успішної навчальної діяльності, а також професійної орієнтації, вибору життєвого шляху та власного ставлення до дійсності. Від того, чи адекватно особистість сприймає себе, чи не має певних “деформацій” у її ставленні до себе, залежить її майбутнє. Для юнацького віку є характерним становлення свого специфічного світогляду. В цей період ще не усвідомлюється в повному обсязі суб'єктивність своїх домагань і об'єктивність своїх можливостей.

Різні аспекти подолання негативної самооцінки в юнацькому віці представлені у працях таких західних психологів, як: У. Джеймса (вплив спрямований на: самовдоволення і невдоволення собою), З. Фрейда (психічна стабілізація особистості та її соціальна адаптація забезпечуються механізмами психологічного захисту), А. Адлера (акцент робиться на компенсаційні процеси психіки людини), Е. Берна (вплив спрямований на збереження внутрішньої стабільності особистості, її саморегуляції та самореалізації), А. Маслоу (акцент робиться на потребі в самоповазі й в оцінці з боку інших), К. Роджерса (адекватного співвідношення між “Я-реальним” і “Я-ідеальним”), Л.І. Божович (подолання заниженої самооцінки полягає в переключенні інтересів і спрямованості особистості з себе на певну діяльність), І.С. Кона (акцент робиться на наближенні самооцінки до „Я-образу”), С.Д. Максименка, О.М. Прихожан (подолання підвищеної тривожності), П.Р. Чамати, Л.С. Сапожнікової, Т.М. Титаренко та багатьох інших.

Проаналізувавши теоретичний матеріал, результати наукових досліджень щодо самооціночного ставлення особистості, його видів і рівнів, можна зазначити, що самооцінка - це цінність, що приписується індивідом собі чи окремим своїм якостям. Як основний критерій оцінювання виступає система особистісних структур індивіда. Головними функціями, що виконуються самооцінкою є: регуляторна, на основі якої відбувається розв'язання задач особистісного вибору, і захисна, що забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості. Значну роль у формуванні самооцінки відіграють оцінки оточуючих й досягнення індивіда. Залежно від об'єкта оцінювання та ступеня узагальненості існує загальна та парціальна самооцінка. При загальній самооцінці об'єктом самооцінювання є особистість в цілому, а парціальні самооцінки спрямовані на оцінку особистістю конкретних власних якостей, рис, властивостей, психічних станів, здібностей у певному виді діяльності [3].

Самооцінка є адекватною, коли думка людини про себе збігається з тим, що вона насправді собою являє. У тих випадках, коли людина оцінює себе не об'єктивно, самооцінка виявляється неадекватною [1]. Самооцінка також поділяється на актуальну (це те, що вже досягнуто особистістю) і потенційну (це те, на що здатна особистість). Розглядають самооцінку як адекватну/неадекватну, тобто відповідну/невідповідну реальним досягненням і потенційним можливостям індивіда. Так само розрізняється самооцінка за рівнем - високий, середній, низький [2].

У психологічній практиці зустрічаються два типи низьких самооцінок: низька самооцінка в сполученні з низьким рівнем домагань (тотальна низька самооцінка) і сполучення низької самооцінки з високим рівнем домагань [5]. Основними чинниками, що впливають на формування самооцінки особистості, є: спадкові фактори; внутрішньо особистісні конфлікти; батьківські настанови; навчання у закладах освіти [4].

Підсумовуючи проаналізований нами теоретичний матеріал, можна зазначити, що самооцінка не виникає як цілісне і сформоване особистісне

утворення, а формується під впливом спочатку соціальних норм, прийнятих в оточенні дитини, а згодом під впливом ширшого соціального оточення. У юнацькому віці самооцінка набуває тих характеристик, які відповідають її найповнішому змісту (адекватна оцінка своїх бажань і можливостей, адекватне ставлення до зовнішніх і внутрішніх впливів, до оточуючих та до свого внутрішнього світу).

Таким чином, найважливіший компонент цілісної самосвідомості особистості є адекватна самооцінка, що виступає необхідною умовою гармонійних відносин людини як із самою собою, так і з іншими людьми, з якими вона вступає у вербальну чи невербальну комунікацію і взаємодію.

2.2. Дослідження феномену самооцінки в юнацькому віці.

Результати. З метою вивчення особливостей самооцінки представників юнацького віку - студентів ЗВО було організовано і проведено експериментальне дослідження за допомогою методики «Дослідження самооцінки особистості» (метод рангування), яка дозволяє визначити рівень самооцінки, а також оцінити зв'язок між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Відповідно до результатів дослідження було визначено, що у всіх учасників наявний зв'язок між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», самооцінка неадекватно завищена у 18,5% студентів, адекватна з тенденцією до завищення - у 33,3%, адекватна самооцінка у 40,8% і адекватна з тенденцією до заниження - у 7,4% досліджуваних.

У дослідженні Н. Пасічник, Ю. Сидоренко представлено, що для студентів з високою самооцінкою є характерним швидкий темп соціально-психологічної адаптації - ці здобувачі вищої освіти швидко пристосовуються до нових умов освітнього процесу, раціонально співвідносять власні здібності та можливості, критично ставляться як до себе, так і до оточуючих, контролюють свою діяльність, аналітично і прагматично ставляться до успіхів і невдач. Студенти першого курсу, для яких характерна занижена самооцінка,

складно адаптуються до нових умов навчання, вони занадто критично і вимогливо ставляться до себе і інших, акцентують увагу на власних помилках і помилках інших, невпевнені у власних силах, перебувають у стані очікування контролю, оскільки самостійно не можуть його здійснювати. Студенти з об'єктивною самооцінкою розуміють власні здібності і можливості, переваги, недоліки. Для них характерною є реалістичність в оцінці власних знань, умінь і навичок, результатів діяльності. Об'єктивна самооцінка є основою для формування складних завдань, глобальних цілей, здатності приймати рішення з певним ступенем ризику щодо їх здійснення і готовності до відповідальності за їх прийняття, а невдачі не викликають у студентів значного негативного переживання [1, с.12].

Також аналіз результатів дослідження Н. Пасічник, Ю. Сидоренко засвідчив взаємозв'язок між рівнем самооцінки і такими чинниками соціально-психологічної адаптованості першокурсників, як прийняття себе і прийняття інших.

Згідно з дослідженнями А. Слободянюк, О. Гречановської, серед причин заниження самооцінки студентів ЗВО сьогодення - невідповідність соціального статусу та фінансового забезпечення, оцінки одногрупників. Студенти із завищеною самооцінкою можуть ставати провокаторами конфліктів, тоді як студенти із заниженою самооцінкою можуть опинитись у ролі жертви. І перше, і друге можуть створювати труднощі під час освітнього процесу та навіть після завершення студентами навчання у ЗВО. В публікації Л. Котлової, І. Тичини, Н. Шикиравої представлені результати дослідження гендерних особливостей взаємозв'язку рівня самооцінки та мотивації навчання, зокрема, що у представниць жіночої статі та представників чоловічої з високим рівнем самооцінки домінують внутрішні мотиви професійного навчання [10, с. 50-51].

Виявленню не причинно-наслідкових взаємозв'язків, а навпаки, розбіжностей між самооцінкою і домаганнями в ранній юності присвячені дослідження К. Сидорова. Ним експериментально було підтверджене

положення про те, що початок функціонування самооцінки припадає на підлітковий вік і тому, доходить висновку К. Сидоров, вивчення співвідношення самооцінки й рівня домагань особистості доцільно розпочинати саме з цього віку та зосереджуватися на юнацькому віці в контексті впливу їх розбіжності на перебіг самовизначення. Таку розбіжність, яка, насамперед, притаманна для раннього юнацького віку, названо ним «інтрапсихічним конфліктом». Вченим було виявлено три типи співвідношення самооцінки й рівня домагань у ранній юності, які, на його думку, є незалежними утвореннями. Це такі типи як: співвідношення на одному рівні (самооцінка = рівень домагань); перевищення рівня домагань над самооцінкою (самооцінка < рівень домагань); дивергенція, перевищення самооцінки над рівнем домагань (самооцінка > рівень домагань). При цьому доведено, що найбільш значущим конструктом, який впливає на результати діяльності, є такий рівень домагань, що виступає як додаткова мотиваційна змінна підвищення її продуктивності порівняно з іншими типами співвідношень [11].

Окрему групу складають дослідження, спрямовані на виявлення співвідношення рівня домагань, мотивації досягнення та самооцінки на етапі професійного становлення особистості (Є. Залученова, Є. Зинько). А. Федяєв експериментально довів, що рівень домагань залежить від особливостей взаємодії мотивації досягнення та самооцінки особистості. При цьому ним виявлено, що навчальні досягнення студентів обумовлюються інтеграцією рівня домагань з мотивацією досягнення і самооцінкою. Така інтеграція надзвичайно стійка та глибока у студентів з високою академічною успішністю. Виявлена психологічна особливість співвідношення рівня домагань, мотивації досягнення та самооцінки студентів на етапі їх професійного становлення дала змогу вченому дійти висновку про зрілість мотиваційно-цільової сфери успішних студентів, критерієм якої виступає стійка та глибока інтегрованість рівня домагань з мотивацією досягнення та самооцінкою. Проведені Є. Залученовою дослідження дали можливість дійти висновку про відносну

самостійність згаданих вище особистісних конструктів, які вирізняються між собою, насамперед, за параметрами висоти, стійкості та адекватності. При цьому вчена стверджує про те, що неузгодженість між ними по висоті тісно пов'язана з особистісною тривожністю і фрустраційною толерантністю. Джерелом такої неузгодженості між самооцінкою та рівнем домагань є особливості темпераменту людини [2].

На основі численних досліджень щодо значущості рівня домагань та самооцінки у розвитку особистості А. Єрофеев, Є. Зинько обґрунтували необхідність розробки та розвитку методів дослідження рівня домагань, самооцінки як необхідної умови успішного професійного самовизначення на теоретико-прикладному рівні. А. Єрофеев вважає, що рівень домагань є здатністю індивіда: під час вибору цілі орієнтуватися на певний «рівень реальності» («мрії», «надії», реальних можливостей» тощо); в час прийняття рішення правильно співвіднести свої можливості з умовами і точно передбачити результат; суб'єктивно розвести різні рівні цілей (ідеальні, реальні, актуальні), яка визначає зрілість особистості.

У результаті емпіричного дослідження визначено, що більшість досліджуваних юнаків мають позитивні стосунки із батьками, які характеризуються позитивною емоційною атмосферою, наявністю потреби у психологічній підтримці з боку батьків, акцентуванням на емоційних контактах та дружнім стилем спілкування.

Для 45% досліджуваних респондентів притаманна директивність у стосунках із батьками, котра виражається у нав'язуванні дітям почуття провини, проявах влади та авторитету, заснованих на амбіціях та принципах.

Окрім цього, 12% досліджуваних юнаків мають стосунки із батьками, що характеризуються ознаками автономності з переважанням формального підходу до виховання і психологічним дистанціюванням між членами родини. При цьому, ворожість та непослідовність практично не властиві стосункам досліджуваних респондентів із батьками.

В уявленнях досліджуваних респондентів про виховні позиції батьки сприймаються як дещо більшою мірою схильні до прояву ознак директивності, а матері — до позитивного інтересу.

Для 44% досліджуваних властива низька самооцінка. Такі юнаки схильні недооцінювати власні можливості, негативно розцінюють свої навчальні уміння та можливості. При цьому, 23% таких досліджуваних характеризуються вираженою неадекватною низькою самооцінкою. Тобто, їх негативні уявлення про власну особистість мають крайній ступінь вираження та негативно впливають на перебіг стосунків з оточуючими і діяльність. На основі надмірно заниженого ставлення до своїх можливостей такі юнаки часто проявляють сором'язливість, відчують труднощі у встановленні контактів з оточуючими та у навчальній діяльності, де при найменших труднощах відмовляються від спілкування чи навчання.

Також, для 51% досліджуваних притаманна висока самооцінка. Вони позитивно та на високому рівні розцінюють свої можливості та вираженість психологічних характеристик, позитивно оцінюють власну особистість загалом. При цьому, серед юнаків із високою самооцінкою 27% характеризується неадекватним її рівнем. Такі юнаки схильні надмірно завищено оцінювати свої якості та особистісні можливості, внаслідок чого вони вразливі до ситуацій, з якими не можуть впоратися, адже їх реальні можливості не співпадають із оцінюванням самими юнаками. Маючи таке самооцінювання, юнаки ставлять перед собою нереальні цілі, досягнення яких часто неможливе для них, внаслідок чого вони відчують розчарування і психологічний дискомфорт.

Також встановлено, що найбільш високо оцінені досліджуваними такі якості, як власні розумові здібності, риси характеру та впевненість у собі. Натомість, досліджувані переважно схильні негативно оцінювати свої зовнішність та вираженість авторитету у стосунках з іншими людьми.

Так, для 52% юнаків юнаків властива висока оцінка власних розумових здібностей. Вони вважають, що мають виражені здібності до навчання та

розумової праці, відповідно до цього намагаються ставити перед собою високі цілі, орієнтовані на значний результат у діяльності. Окрім цього, більшість (54%) досліджуваних позитивно ставиться до власних якостей характеру та особистісних рис. Вони вважають, що їм властиві виражені позитивні характерологічні особливості, що дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими людьми та реалізуватись у житті.

Також, 53% досліджуваних характеризуються високим рівнем впевненості у собі, налаштованості на доведення власної думки під час суперечок. Такі юнаки не відчують негативних переживань від необхідності контактувати з малознайомими людьми. Вони, також схильні ставити перед собою високі результати до докладати максимуму для їх досягнення. При цьому, юнаки вважають, що оточуючі люди не визнають їх уміння та особистісні характеристики, зневажливо або не надто достойно до них ставляться.

Так, для 74% юнаків, стосунки з батьками яких характеризуються позитивним інтересом, властива висока самооцінка. Внаслідок, позитивного та уважного ставлення з боку батьків, надання свободи у своїх діях, сприятливого психологічного клімату у сімейних стосунках, орієнтування батьків на зацікавлення життям своєї дитини при помірному контролі, у таких юнаків сформувалася висока самооцінка. Вони позитивно оцінюють свої якості та спроможні ставити перед собою високі цілі, упевнені у їх досягненні.

Натомість, для 57% юнаків, стосунки з батьками яких характеризуються директивністю, властива низька самооцінка. Жорстка регламентованість у діях, директивність, відсутність свободи для дитини, поряд із підвищеною вимогливістю з боку батьків спровокували низьку оцінку такими юнаками своїх психологічних якостей. Вони недооцінюють свої можливості, завідома ставлять перед собою легко досяжні цілі, щоб не відчути негативних емоцій у разі неможливості їх досягнення. Такі юнаки не схильні докладати значних зусиль для досягнення поставленої мети.

Для доведення статистичної значимості визначених відмінностей у рівнях самооцінки юнаків із різними стосунками з батьками використаний критерій — Пірсона. Порівнявши значення — емпіричного з — критичним 5,991 ($p < 0,05$); 9,210 ($p < 0,01$) і $k=2$, можемо стверджувати про наявність статистичної значимості відмінностей за показниками самооцінки якостей характеру, авторитету, зовнішності та впевненості у собі юнаків із позитивними та директивними стосунками із батьками, оскільки — емпіричне $>$ — критичного. За параметром оцінки своїх розумових здібностей юнаками статистична значимість відмінностей не доведена, адже — емпіричне $<$ — критичного.

Отже, залежність самооцінки юнаків від стосунків з батьками зафіксована фактично за всіма її параметрами. Юнаки із різними сімейними стосунками різняться за самооцінкою своїх особистісних якостей, зовнішності та авторитету, рівнем впевненості у собі. Тип стосунків з батьками не впливає лише на оцінку юнаками своїх розумових здібностей, що формується, переважно під впливом оцінки вчителів та однолітків, результатів навчальної діяльності юнаків.

Висновки і пропозиції. У результаті емпіричного дослідження було виявлено, що самооцінка у старшому юнацькому віці, дійсно, характеризується неадекватністю та залежить від стосунків юнаків із батьками. Так, юнаки, стосунки з батьками яких позитивні, схильні до завищеного самооцінювання. Натомість, юнаки, стосунки з батьками яких характеризуються директивністю, схильні до заниженого оцінювання своїх можливостей.

Результати дослідження можуть бути використані психологами та іншими фахівцями в системі освіти у консультативній, просвітницькій та тренінговій роботі, направленій на оптимізацію самооцінювання юнаків, вирішення та попередження проблем негативного впливу конфліктної сімейної взаємодії на психологічні властивості юнаків.

В юнацькому віці, порівняно з підлітковим, суттєво зростає адекватна самооцінка особистості. Зростають також всі показники характеристик ідентичності. Серед характеристик ідентичності в осіб юнацького віку найбільш вираженими є комунікативне, фізичне, соціальне, діяльне, перспективне та рефлексивне «Я». Тобто є суттєве зростання всіх показників характеристик ідентичності. Розглядаючи ідентичність як результат особистісного самовизначення, можна стверджувати, що в юнацькому віці, порівняно з підлітковим, відбувається більш інтенсивний розвиток особистісної сфери. Звернемо також увагу на те, що в юнацькому віці більше третини досліджуваних суттєвого значення надає динаміці образу «Я», віддаючи перевагу динаміці змін. Порівняно з підлітковим віком зростає також позитивна динаміка життєвої перспективи, однак ще біля третини досліджуваних проявляють невизначену динаміку життя.

У самому загальному вигляді цей процес може бути представлений як життєвий простір що розширюється в часі, в якому особистість буде і здобуває визначену «траєкторію свого руху» згідно орієнтирам: цінностям зовнішнього світу і цінностям самопізнання, самооцінки, саморозвитку.

Саморегуляція (самостійність). Мотиваційна мета - незалежні, автономні думки і дії, керівництво власними поглядами. Цінності: свідомість існування, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх.

Стимулювання (повнота життєвих відчуттів). Мотиваційна мета - новизна і змагання в житті. Цінності: свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість.

Метою роботи є представлення проявів індивідуально психологічних особливостей в самооцінці осіб юнацького віку. Вважаємо, що в кризових умовах сьогодення проблема визначення та врахування індивідуально-типологічних особливостей, а саме акцентуацій характеру в юнацькому віці та прояв їх в самооцінці є актуальною та доцільною. Важливою умовою продуктивного розвитку держави та суспільства є наявність компетентних

фахівців, здатних до самовизначення, саморозвитку, самоосвіти, саморефлексії, самовдосконалення, самореалізації в житті. Всі перераховані якості можна здобути та реалізувати лише при наявності адекватної самооцінки. В юнацькому віці відбуваються не тільки психологічні і фізіологічні зміни індивідуума, а також прийняття стратегічно важливих рішень та формування особистості. На зміну спокійних шкільних років, коли більшість проблем вирішувалось батьками та вчителями, приходить час самостійного вибору професійної діяльності, коханої людини, друзів. В цей період важливе значення набуває пізнання себе, своєї сутності, розуміння своїх внутрішніх переживань та психологічних реакцій. Розуміння можливості помилки та невідворотності змін викликає підвищення тривожності в юнацькому віці. Внаслідок цього в цей період яскравіших барв набувають індивідуально-типологічні особливості, а саме акцентуації характеру, що можуть бути провідним внутрішнім психологічним чинником агресії, зниження самооцінки та виникнення тривожно-депресивних станів в юнацькому віці.

На нашу думку, провідним стає необхідність вивчення та врахування індивідуально-психологічних особливостей для пізнання себе та адекватності самооцінки для гармонійного співіснування, грамотного професійного самовизначення та зростання. Тільки звернувши достатню увагу на індивідуальність особистості, можливо розкрити всі сутнісні сили та здібності майбутнього покоління та підготувати компетентних фахівців. Дослідження сучасних науковців в галузі психології підтверджують наш погляд.

Так, Р. Моляко зазначає, що в юнацькому віці внаслідок виникнення деформації фізичного «Я», незалежно від об'єктивності чи суб'єктивності думки досліджуваного, виникає зниження самооцінки, підвищується тривожність, що як наслідок може привести до граничних психічних розладів (синдром дисморфофобії, нервової анорексії, булемії). За результатами дослідження автор з'ясувала, що в підлітковому віці осіб, неадекватно негативно оцінюючих свою зовнішність, спостерігається 12%, а в юнацькому

віці - вже 26%. У осіб з косметичними вадами проявляється виражена ситуативна та особистісна тривожність, високий рівень нейротизму з низькою самооцінкою. Дівчат в юнацькому віці прояви їх зовнішніх вад (навіть надуманих) турбують частіше, ніж хлопців [2, с. 15].

Ознайомившись з науковою роботою О. Сідун, ми можемо зробити висновок про доцільність вивчення прояву індивідуально - психологічних особливостей в самооцінці осіб юнацького віку. На думку автора, низька самооцінка, висока тривожність, невпевненість в собі та неструктурованість «Я-образу» є одними з основних чинників сугестивності, тобто профілактична та корекційна робота має бути направлена на формування адекватної самооцінки, позитивного «Я-образу», розвитку навичок самоаналізу, рефлексії та самоконтролю власної поведінки [6, с. 75;182].

О. Мірошниченко займається вивченням індивідуально-типологічних рис особистості, в тому числі акцентуацій характеру у працюючих в екстремальних умовах. Авторка довела, що адаптація до екстремальних умов великою мірою залежить від рис темпераменту та акцентуації характеру особистості. На її думку, найбільш пристосованими до екстремальних умов є сангвініки та флегматики з гіпертимною акцентуацією [1, с. 126].

Р. Поліщук в своїй науковій праці підкреслив важливість адекватної самооцінки для формування майбутнього особистості, тому що, на його думку, вона являється складовою поведінки особистості та впливає на сприйняття оточуючої дійсності, себе в ній та формування соціальних взаємодій. В результаті проведеного експерименту автором був зроблений висновок про необхідність запровадження комплексної корекційно-розвивальної програми, направленої на подолання проявів негативної самооцінки, на розвиток самопізнання, самовдосконалення, розкриття своїх індивідуальних особливостей та здібностей, профілактика причин конфліктів [3, с. 12].

На нашу думку, дослідження авторів доводить необхідність вивчення та проведення психологічної підтримки осіб юнацького віку з низькою

самооцінкою, а також осіб з обмеженими можливостями та врахування індивідуально-психологічних особливостей та їх проявів в самооцінці.

Наше дослідження проводилось на базі середньої школи міста Умань. В ньому прийняло участь 45 учнів 11-х класів. Вікова категорія досліджуваних - 17-18 років. З учнями було проведено методики: визначення типу особистості Дж. Олдхема і Л. Моріса (адаптований О. Мірошніченко), опитувальник індивідуально-психологічних особливостей Н. Рейнвальд, формула темпераменту А. Белова, методика визначення самооцінки Т. Дембо-С. Румбінштейн, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Внаслідок проведеного дослідження було з'ясовано, що у 7-ми учнів занижена самооцінка, що складає 16% від загальної кількості опитуваних, з них 5 дівчат і 2 хлопців. Це говорить про більшу вразливість та підвищену незадоволеність собою в юнацькому віці. У 8-ми осіб (18%) бали самооцінки знаходились на граничних цифрах між низькою та середньою, що визначено нами як тенденцію до низької. На нашу думку, це говорить про невпевненість опитуваних. В цій групі також переважали дівчата (6 осіб жіночої статі і 2 чоловічої). Як бачимо, 15 осіб з досліджуваної групи мають низьку або занижену самооцінку, тобто сумніваються в своїх можливостях та силах. Вони складають 33% від загальної кількості. Тестування проводилось в двох одинадцятих класах, один з яких презентувався вчителями як «не керований», «важкий», з агресивно налаштованими учнями. В цьому класі навчалось 21-на особа: з них з явно заниженою самооцінкою 6 і 1 з тенденцією до низької. У осіб з заниженою самооцінкою наявна підвищена тривожність у 8 осіб, підвищена агресивність - у 10 опитуваних, підвищена фрустрація - у 9 осіб, підвищена ригідність - у 14 учнів. 11 осіб з низькою або заниженою самооцінкою 29 за темпераментом меланхоліки, 3 особи з темпераментом сангвініка, 1 флегматик, але в нього відсоток прояву флегматизму і меланхолії відрізняються в один бал. У всіх осіб з явно низькою самооцінкою високі бали прояву «застрягаючої» акцентуації в характері. Ми вважаємо, що ці люди

потребують психологічного консультування, підтримки та тренінгових програм, спрямованих на підвищення впевненості в собі, розуміння себе та саморефлексії.

В більшості випадків ми бачимо поєднання декількох акцентуацій чи типів характеру, що, на нашу думку, дає більше можливостей компенсації негативних рис та пристосованості індивідуума до різних ситуацій. Для психолога наявність декількох акцентуацій чи типів характеру у досліджуваного потребує врахування всіх рис характеру при наданні професійних та корекційних рекомендацій.

Соціально-економічні і політичні зміни, ускладнення умов праці та життя вимагають зусиль творчої активності особистості, зростання вимог до себе та своєї діяльності. Дуже важливим для формування всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати зміни в суспільному житті, проявляти свідому активність, спрямовану на приведення внутрішніх резервів у відповідність до зовнішніх умов, є розвиток самосвідомості, визначення власного «Я», своїх особистісних особливостей для правильної організації взаємин з оточуючими людьми. Вирішення цих проблем з необхідністю привертає увагу до таких фундаментальних утворень особистості як самооцінка та рівень домагань.

Самооцінка - це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим сторонам своєї особистості, діяльності, поведінки. Самооцінка впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто рівня домагань особистості, виступає важливим чинником особистісного зростання. Рівень домагань - це прагнення досягнути цілей тієї складності, на яку індивід вважає себе здатним і в основі якої лежить така оцінка своїх можливостей, збереження якої стало для нього потребою.

Вже класичними стали тези, підтверджені у вітчизняній та зарубіжній психології про те, що важливим етапом становлення самооцінки та рівня домагань є період ранньої юності [2], коли приймаються відповідальні рішення, що визначають усе майбутнє життя людини: формування світогляду та переконань, пошук сенсу життя, професійне та особистісне самовизначення. Самооцінка та рівень домагань юнаків та юнок займають провідне місце в процесі соціалізації особистості, пошуку свого місця в майбутньому самостійному житті. Проте, за умов послаблення ролі відповідальності державних інститутів у визначенні орієнтирів професійного та особистісного спрямування підростаючого покоління, можливе посилення неузгодження та суперечливості рівня домагань і самооцінки учнів старших класів школи.

Все вищенаведене дозволяє констатувати соціальну значимість і необхідність системних психологічних досліджень самооцінки та рівня домагань сучасних старшокласників.

Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми становлення самооцінки й рівня домагань особистості в процесі розвитку її свідомості та самосвідомості розкриті в працях вчених Б.Г. Ананьєва, І.Д. Беха, Л.І. Божович, Л.В. Бороздіної, І.С. Булах, Л.С. Виготського, І.С. Кона, Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, В.М. М'ясищева, Р.В. Павелківа, К.К. Платонова, Н.С. Побірченко та ін. Сучасною психологією акцентується увага не лише на відповідності самооцінки та рівня домагань, але й на відсутності конгруентності між ними (Л.В. Бороздіна). Дослідженнями, проведеними під керівництвом Л.В. Бороздіної, зафіксовано, що у дорослому віці дивергенція самооцінки та рівня домагань пов'язана зі зростанням особистісної тривожності (феномен «тріади ризику») [1]. Вченими виявлено психологічні особливості їх взаємозв'язку, схематично представлені в наукових дослідженнях як “циркулярна реакція” (С.Л. Рубінштейн), “афект неадекватності” (Л.І. Божович, Л.С. Славина), “захист самооцінки” (А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський, А.В. Брушлінський), “особистісна

значущість” (В.А. Аверін В.Д. Шадріков), “самоповага, успіх, домагання” (В.С. Магун), “мотивація дефіциту, мотивація зростання” (Є.П. Ільїн) та ін.

Зарубіжними вченими (Дж. Аткинсон, Дж. Баррет, А. Блут, Т. Дембо, У. Джеймс, Р. Дилтс, С. Кох, К. Левін, Д. Роттер, Р. Фішер, Ф. Флеммінг, Д. Френк, Х. Хекхаузен, Ф. Хоппе, К. Хорні та ін.) такі особистісні конструкти як “самооцінка” та “рівень домагань” індивіда вивчаються в контексті мотивації досягнення, яку розглядають як ціль актуальної дії та рівень її складності, обраної на основі самооцінки попередньо виконаних різних за складністю видів завдань у визначених заздалегідь об’єктивних умовах її досягнення [3].

У вітчизняній психології більшість досліджень, в яких прямо чи опосередковано вивчалось співвідношення самооцінки та рівня домагань, зосереджені в рамках окремих вікових періодів. Самооцінка та рівень домагань вивчалися у зв’язку з певною провідною діяльністю, з розвитком спілкування, саморегуляції, зі становленням окремих особистісних та соціально-психологічних особливостей. У роботах, присвячених вивченню взаємовідносин самооцінки та рівня домагань, зазначається, що від їх характеру багато в чому залежить розвиток особистості, її здатність до саморегуляції (Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, Л.В. Бороздіна, Б.С. Братусь, Л.І. Гаврищак).

Дані емпіричного дослідження вікової специфіки самооцінки та рівня домагань старшокласників. Досягнення цієї цілі відбувалось шляхом вирішення ряду завдань: виявлення динамічних особливостей становлення самооцінки та рівня домагань особистості у період ранньої юності; встановлення характеру зв’язку між самооцінкою старшокласників та їхнім рівнем домагань.

Задля з’ясування вікової динаміки становлення самооцінки та рівня домагань у ранній юності було проведено емпіричне дослідження серед старшокласників. До діагностичного комплексу увійшли валідні, стандартизовані інструменти: «Шкала самооцінки та рівня домагань»

Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн (модифікація Г.М. Прихожан), методика кількісного виміру самооцінки (С.А. Будассі), «Моторна проба» Шварцландера. Вибірку склали 97 учнів 10-11 класів загальноосвітньої школи (вік 15-17 років, стать - 47 юнаків та 50 юнок).

Нижня межа аналізованого вікового періоду (10-ий клас): реалістична (адекватна) самооцінка - 52% досліджуваних (відповідно - середня самооцінка - 30% і висока - 22%), завищена самооцінка (дуже висока) - 37%, занижена (низька) самооцінка - 11%. Верхня межа віку (11-ий клас) - реалістична (адекватна) самооцінка - 73% досліджуваних (відповідно - середня самооцінка - 40% і висока - 33%), завищена самооцінка (дуже висока) - 21%, занижена (низька) самооцінка - 6%. Як бачимо, в 11 класі більш виразною стає тенденція до зростання адекватності самооцінки, знижується полюсність її представленості.

Підтвердження цієї тенденції отримує своє відображення і у результатах дослідження, отриманих за допомогою методики кількісного виміру самооцінки (С.А. Будассі): 10-ий клас: адекватна самооцінка - у 35% респондентів, тенденція до завищення самооцінки - 28%, завищена самооцінка - 30%, занижена самооцінка - 7%. Половина 11-класників демонструє адекватну самооцінку, у 30% юнаків зафіксовано тенденцію до завищення, а у 17% завищену самооцінку, занижена самооцінка зафіксована лише у 3% опитаних. За модифікацією методики кількісного виміру самооцінки, що спрямована на виявлення рівня самооцінки у міжособистісних стосунках, поведінці, діяльності та почуттях, отримані такі результати: нижня межа раннього юнацького віку (10-ий клас) - низький - 0%, нижче середнього - 8% досліджуваних, середній рівень самооцінки - 35%, вище середнього - 20%, високий - 17%, неадекватно високий - 20%; верхня межа віку (11-ий клас) - низький - 0%, нижче середнього - 4% досліджуваних, середній рівень самооцінки - 42%, вище середнього - 24%, високий - 17%, неадекватно високий - 13%.

Порівняльний аналіз результатів дослідження нижньої та верхньої меж раннього юнацького віку за трьома вказаними вище методиками дає підстави стверджувати, що в процесі дорослішання самооцінка в юнацькому віці стає більш адекватною та диференційованою. На нашу думку, підвищення рівня адекватності та диференційованості самооцінки старшокласників пов'язано з процесами особистісного та професійного самовизначення у цей віковий період. У нашому дослідженні зроблено спробу порівняти результати емпіричного дослідження рівня домагань старшокласників на основі самоопису (суб'єктивного оцінювання) (методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн у модифікації Г.М. Прихожан) та в процесі виконання діяльності на основі успішності- неуспішності («Моторна проба» Шварцландера).

За методикою Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн у модифікації Г.М. Прихожан були виявлені такі показники (див. рис.2): нижня межа раннього юнацького віку (10-ий клас) - реалістичний (адекватний) рівень домагань - 59% досліджуваних (відповідно - середній рівень - 38% і високий - 21%), завищений рівень домагань (дуже високий) - 28%, занижений (низький) рівень - 13%; верхня межа віку (11-ий клас) - реалістичний (адекватний) рівень домагань - 79% досліджуваних (відповідно - середній рівень - 39% і високий - 40%), завищений рівень домагань (дуже високий) - 18%, занижений (низький) рівень - 3%.

Аналіз наведених вище результатів дослідження дозволяє констатувати, що більшість учнів і 10-ого, і 11-ого класів демонструють реалістичний (адекватний) рівень домагань, який свідчить про оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку, проте на верхній межі віку цих досліджуваних на 20% більше, ніж у 10-ому класі.

Дослідження феномену самооцінки у межах різних теоретико-методологічних підходів призвело до формування основних напрямків її вивчення: 1) особистісний підхід розглядає самооцінку як важливий компонент самосвідомості особистості; 2) структурно-цілісний підхід вивчає

самооцінку як один із компонентів цілісної структури особистості й одночасно як складне системне утворення: вона є цілісною, але має ієрархічну структуру, міжсистемні зв'язки з іншими психологічними утвореннями; 3) діяльнісний підхід розглядає самооцінку як чинник, що впливає на результати діяльності особистості; 4) динамічний підхід аналізує самооцінки переважно у контексті вікових змін людини у взаємозв'язку із формуванням особистості; 5) психопатологічний підхід розглядає самооцінку як показник психічного здоров'я особистості; 6) функціональний підхід передбачає вивчення самооцінки як однієї з основних функцій особистості [6; 7; 10].

Дослідження науковців доводять, що самооцінка може як стимулювати, так і пригнічувати активність людини [11]. З неадекватно заниженою самооцінкою пов'язані невпевненість у собі, тривожність, негативні настрої та почуття, хворобливе ставлення до невдач тощо. Ознаками неадекватно завищеної самооцінки є підозрлість, упертість, агресивність, грубість, надмірна вразливість, конфліктність, нетерпимість до зауважень тощо. Невідповідність самооцінки людини та оцінки її оточення може призвести до емоційних проблем, внутрішніх конфліктів.

Чисельні дослідження самооцінки дають суперечливі результати, які потребують подальшої систематизації й узагальнення. Проте, більшість науковців згодні з тим, що самооцінка це результат тривалого процесу, який відбувається під впливом різноманітних чинників і не припиняється впродовж усього життя людини. Самооцінка впливає на всі сфери життя людини, змінює її поведінку. Також частина дослідників вважає, що існує тісний зв'язок між самооцінкою людини та системою психологічних захистів, які застосовує її психіка [14; 18].

У сучасній психології накопичений теоретичний та емпіричний матеріал щодо психологічного захисту психіки, створено різноманітні концепції, які здебільшого ілюструють суперечливість даного феномену (Ф.В. Бассін, Ф.Ю. Василюк, В.К. Гаврилькевич, Р.М. Грановська, М.О. Нестеренко, Л.М. Лисенко, М.В. Коваленко, О.А. Резникова, Л.В. Степаненко, М. Фоміна,

Т.С. Яценко та інші). Різні погляди виникають через відсутність чітких критеріїв диференціації захисних та адаптаційних механізмів, стратегій та поведінки. При цьому захисні процеси суто індивідуальні, різноманітні та погано піддаються рефлексії. Спостереження за результатами функціонування психологічного захисту ускладнюються тим, що реальні стимули й реакції можуть бути віддалені один від одного у часі та просторі.

За результатами діагностики рівня самооцінки можна зробити наступний висновок. 57% (31 осіб із загальної вибірки досліджуваних) мають адекватну самооцінку, 38% - питома частка випробовуваних з високим рівнем самооцінки (21 людини із загальної вибірки) і лише 5% (3 випробовуваних) володіють заниженим рівнем самооцінки.

За отриманими результатами дослідження можна сказати, що для даної вибірки характерна адекватна самооцінка - це означає, що до даного віку у випробовуваних сформувалася самооцінка, вони майже не страждають від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу підлаштовуються під думки інших. Це ще раз говорить про те, що у більшості досліджуваних правильна самооцінка.

Висновки до другого розділу

Феномен самооцінки - це явище соціальне. Існує кілька класифікацій самооцінки, а саме, її розрізняють за видами та рівнями. Самооцінка формується з дитинства, проходить певні стадії формування, кожна з яких має певні особливості. Самооцінка не з'являється у житті юнаків як самостійне утворення, вона формується під впливом їх соціального оточення через оцінку чужого і свого досвіду. Таким чином, самооцінка - це складний процес запам'ятовування і аналізу соціальних стандартів, цінностей, норм, правил, який успішно або не успішно адаптує юнаків в тій чи іншій групі соціальних контактів.

Вплив соціального оточення на рівень та вид самооцінки в юнацькому віці здійснюється через критерії стратифікації, які пов'язані між собою та формують у юнаків системи оцінювання та цінностей, рівень домагань, моделі

поведінки та комунікації. Під цим впливом юнаки починають оцінювати й самі себе, складаючи особисту самооцінку. Саме в юнацькому віці певний рівень самооцінки закріплює основну модель поведінки індивідів, який у майбутньому визначить якість їх життя. Модель поведінки юнаків завжди демонструє їх рівень самооцінки.

У віковій психології юнацький вік характеризують як період, в якому формується стійка система цінностей, відбувається становлення самосвідомості, формується рівень і вид самооцінки та соціальний статус особи. У зв'язку з тим, що найголовнішим досягненням юнацького віку є становлення самосвідомості.

Дослідження самооцінки осіб юнацького віку показало, що жінки і чоловіки юнацького віку мають реалістичну (адекватну) самооцінку й реалістичний рівень домагань. Це вказує на те, що особи юнацького віку незалежно від статі та віку мають оптимальну уяву про свої можливості, позитивно оцінюють себе, мають підвищений фон настрою й у цілому задоволені своїми досягненнями. Таке співвідношення рівня самооцінки і рівня домагань є важливим фактором особистісного розвитку в юнацькому віці. Таким чином загальне оціночне відношення до себе жінок юнацького віку не відрізняється від загального оціночного відношення до себе чоловіків юнацького віку. Однак, оціночне відношення до проявів емоційності у жінок юнацького віку відрізняється від оціночного відношення до проявів емоційності у чоловіків юнацького віку. Результати дослідження вказують на те, що жінки юнацького віку незадоволені рівнем проявів своєї емоційності і вони були б більше задоволені собою, якщо б прояви їх емоційності знизились, а чоловіки юнацького віку у цілому задоволені рівнем своєї емоційності.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Особливості психокорекції негативної самооцінки в юнацькому віці

Як вже було зазначено, студентський вік припадає на період ранньої юності і зрілості. Це вік, коли завершується дозрівання особистості, складається світогляд, формуються ціннісні орієнтації, установки. По суті, це період, в якому здійснюється перехід від дитинства до початку дорослого життя, відповідного ступеня відповідальності, самостійності, здатності до активної участі в житті суспільства і в своєму особистому житті, до конструктивного вирішення різних проблем, професійного становлення. Юнацький вік, за Еріксоном, будується навколо процесу ідентичності, складається з серії соціальних, і індивідуально-особистісних виборів, ідентифікації, професійного становлення. І поряд з таким складним особистісним розвитком, велике місце займає саме професійне становлення студентів, яке здійснюється в рамках навчальної діяльності [27; с. 9]. Становлення майбутнього фахівця як висококваліфікованого фахівця, на думку В.А. Якуніна, Н.В. Нестерової, можливо лише при сформованому мотиваційно-ціннісному відношенні в його професійному становленні. Важлива роль самооцінки у професійній діяльності негативно корелює з неадекватністю самооцінки і її нестійкістю. У дещо меншою мірою ця закономірність виражена у початківців, особливо в період професійної підготовки. У міру зростання професіоналізму на перший план виходить вміння професіонала на основі минулого досвіду оцінити свої можливості в тих чи інших умовах діяльності; роль ж емоційного компонента знижується і актуалізується лише в екстремальних умовах [13; С. 46].

Самооцінка багато в чому визначає формуванні цілого ряду професійно важливих якостей. Так схильність до ризику часто породжується

неадекватною самооцінкою. Але робота, що включає прийняття відповідальних рішень, теж багато в чому регулюється "ставленням до ризику". В екстремальних дослідженнях А.А. Кондрацького показано зв'язок ставлення до ризику з успішністю професійного навчання. У всіх випадках несприятливі крайні значення вираженості цієї властивості. Високі оцінки призводять до того, що діяльність професіонала детермінується потребами афективного плану; типова недооцінка вимог ситуації і переоцінка власних можливостей. Низькі оцінки пов'язані з острахом прийняття рішень, повільністю і пасивністю. В обох випадках порушено вірогідне прогнозування в діяльності. Результат - суттєве зниження загальної ефективності [40; С. 96].

Рекомендації щодо формування самосвідомості осіб різної статі раннього юнацького віку

При організації психологічного супроводу осіб раннього юнацького віку різної статі доцільно враховувати особливості їхньої самосвідомості. Переважно це стосується тих видів діяльності психолога, в яких активно задіяні самопізнання, самооцінювання та навички усвідомленого регулювання власної діяльності та поведінки.

Грунтуючись на отриманих у цьому дослідженні даних, представимо можливості їх застосування практично.

1. У психодіагностичній роботі - переважно поза стандартизованими процедурами, де потрібна самопрезентація, складання самозвітів, необхідно приділяти особливу увагу відповідям дівчаток у контексті їхньої соціальної бажаності. Значимість відношення з інших може визначати зміст отриманого емпіричного матеріалу. Виходячи з цього, ми робимо висновок, що найменшу достовірність матимуть результати, отримані усно у груповій роботі (наприклад, у ситуації тренінгу). Отже, користуватися під час упорядкування психологічного портрета цими результатами недоцільно. Відповіді дівчаток, а також хлопчиків незалежно від гендера можуть відрізнятися низькою критичністю до себе. Тому результати діагностичних методик (таких, наприклад, як схильність до ризикованої поведінки).

2. Психопрофілактична робота та психологічна освіта дівчаток повинна включати такі форми, при яких задіюється досвід значимих інших, демонструються та аналізуються ситуації, що дозволяють у ході колективного обговорення дійти висновків, які передбачені цілями та логікою роботи. Також варто співвіднести зміст заняття з важливими для них у цей період зовнішністю та фізичним станом.

Для хлопчиків при організації профілактичних та просвітницьких заходів необхідно забезпечити активну діяльність підлітків, що забезпечує аналіз конкретних ситуацій та їх наслідків, вироблення необхідних умінь та навичок. Крім зазначеного вище, необхідно опиратися на теперішні моменти у житті юнаків. Орієнтація у майбутнє, оперування несприятливими прогнозами мають меншу значимість.

3. Корекційно-розвиваюча та консультативна робота з дівчатами має бути орієнтована на когнітивний компонент самосвідомості, тобто. забезпечувати належний рівень самоаналізу, рефлексії. Для хлопчиків і дівчаток важливіше значення має відпрацювання необхідних моделей поведінки у ситуаціях, які викликають труднощі. Також у корекційно-розвиваючій та консультативній роботі найбільш значущою буде робота з їх самовідношеннями, з установками щодо себе. Це, визначаючи необхідну мотивацію, забезпечить зв'язок із їхньою реальною життєдіяльністю.

При організації групових форм роботи, психологу у програму кожного конкретного заходу необхідно включати вправи, орієнтовані на самосвідомість різногендерних дівчаток і хлопчиків. Це дозволить врахувати індивідуальні відмінності та забезпечити якісніший вплив.

Далі подаємо рекомендації, які можуть бути озвучені батькам та педагогам, основна мета яких - забезпечити найбільш ефективну взаємодію з особами юнацького віку різної статі.

Рекомендації батькам хлопчиків:

1. Необхідно приймати автономію та закритість внутрішнього світу хлопчиків від батьків. Визнавати та заохочувати їх самостійність.

2. Через те, що хлопчики менш критичні до себе, недоцільно вказувати їм на їх негативні риси та якості особистості. Краще ясно, логічно і доказово пояснити, що необхідно в собі розвивати, щоб стати кращим.

3. Хлопчики менш ніж дівчатка орієнтовані на ставлення оточуючих людей, тому виховні впливи, що актуалізують сумлінність, сором і т.п. не матимуть вирішального значення зміни їх поведінки. Велику ефективність матимуть довірчі розмови, у яких тактовно обговорюватимуться наявні проблеми у поведінці, аналіз причин і способів подолання.

Рекомендації батькам дівчинки:

1. Необхідно бути обережними із поспішними звинуваченнями, висновками, необдуманими оціночними чи образливими словами. Будучи чутливою до думки оточуючих, дівчинка легко може сприйняти сказаний значущими людьми негатив, прийняти його як істину про себе. Це може спричинити низку внутрішньоособистісних проблем.

2. Дівчаткам важливо отримувати зворотний зв'язок від оточуючих про її діяльність та особистість. Отримувана ними інформація осмислюється і нерідко надається. Це може супроводжуватися веденням щоденників, прагненням до усамітнення. Необхідно з розумінням до цього ставитись і не створювати перешкод.

3. Дівчатка частіше потребують певного зразка, прикладу, за образом і подобою якого потрібно організувати свою діяльність. Завдання батьків - забезпечити адекватні моделі поведінки; демонструвати дочкам, як треба чинити, замість роз'яснень того, як не потрібно робити.

Рекомендації вчителям:

1. Необхідно прийняти той факт, що хлопці та дівчата - від природи неоднакові. Вони по-різному сприймають інформацію про себе та світ; по-різному оцінюють себе та результати своїх дій; по-різному регулюють свою діяльність. У ході навчальної діяльності недоцільно порівнювати хлопчиків та дівчаток, наводити їх у приклад один одному.

2. Засудження у стилі «Задумайся над своєю поведінкою!» на дівчаток вплине більше, ніж на хлопчиків. Останнім не властивий глибокий самоаналіз та критичність до себе.

3. Заохочуючи дівчаток, краще акцентуючи увагу на їхній особистості в цілому. Заохочуючи хлопчиків більший ефект матиме похвала йому як суб'єкту діяльності.

Безперечно, представлені тут рекомендації мають найзагальніший характер. Однак вони можуть стати відправною точкою у розробці програми психологічного супроводу осіб раннього юнацького віку різної статі з урахуванням специфіки їх самосвідомості.

3.2. Формування самооцінки в юнацькому віці

Чому так важлива самооцінка? Тому що самооцінка - це віра в себе і в свої сили. Завдяки самооцінці ми впевнені в тому, що можемо впоратися з будь-якими життєвими завданнями. Самооцінка дає нам відчуття гідності, впевненість у праві на щастя і т.д. Проблеми з самооцінкою ведуть до проблем в сімейному житті, на роботі і в стосунках з оточуючими. Самооцінка - це оцінка людиною самого себе: своїх якостей, можливостей, здібностей, особливостей своєї діяльності.

Самооцінка характеризується за такими параметрами:

1. - висока, середня, низька;
2. - адекватна і неадекватна;
- 3.- конфліктна і безконфліктна.

У юнацькому віці людина стурбована оцінкою нових знань і прагне вибудувати свою поведінку на основі свідомо вироблених або засвоєних критеріїв і норм. Рання юність характеризується появою почуття власної неповторності, особистої індивідуальності; в негативному варіанті виникає розпливчате «я», рольова і особистісна невизначеність. Головне

новоутворення цього віку - відкриття «я», розвиток рефлексії, поява життєвого плану, поступове вrostання в різні сфери життя.

В психологічних дослідженнях самооцінка інтерпретується як емоційно-оціночна складова Я-концепції [6, 107], особистісне утворення, що приймає безпосередню участь в регуляції поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується при активній участі самої особистості відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. [8, 12].

Юнацький вік - представляється в психології, як один з найбільш важких періодів становлення повноцінної особистості. Головним фактором формування психологічних особливостей розвитку юнаків і дівчат є поява адекватної самооцінки. У працях численних психологів, дослідження присвячені юнацького віку, найчастіше акцент ставиться на елементах розвитку адекватної самооцінки і самосвідомості особистості.

Важливою особливістю самооцінки, як компонента структури Я-концепції, є відповідність Я-реального та Я-ідеального. Іншими словами, цей елемент також характеризується оцінкою особистості щодо рівня наявності в неї певних якостей, відповідно до певних еталонів.

Будь-яка психічно здорова особистість проявляє схильність до адекватної самооцінки, самовизнання, самоповаги. Самоповага - це власне ціннісне судження, що проявляється в концепції людини щодо себе [33, с. 95]. Це означає, що поняття «самоповага» характеризується самозадоволенням, самосприйняттям, почуттям власної гідності, узгодженістю між Я-реальним та Я-ідеальним.

До вимірів самооцінки - належать рівень адекватності та ступінь її стійкості [30, с. 59]. Рівень адекватності самооцінки демонструється у відповідності або різниці із фактичною мірою вираженості певної якості у суб'єкта самооцінки.

Неадекватний рівень самооцінки проявляється в завищеній або заниженій самооцінці [31]. Знижена самооцінка проявляється у безперервній

тривозі, що спонукає людину знизити рівень контакту з суспільством. Завищена самооцінка проявляється у впевненості людини в самому собі та визнанні тільки своєї думки.

Адекватна самооцінка сприяє хорошему самоочуттю та стійкості до критики [32].

Отже, адекватна самооцінка впливає на розвиток позитивної Я-концепції, а неадекватна самооцінка формує негативну Я-концепцію особистості [29].

Для адекватної самооцінки істотними є три моменти. По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я, тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути. По-друге, важливий чинник формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій індивіда. Це означає, що особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші люди. По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій-виявів через формат своєї ідентичності. [6, 26].

Хочу зазначити, що людина з високою самооцінкою більш активна, впевнена у собі, робить більш обдумані вчинки, самостійна у власних судженнях, не сприймає критику як «замах» на власну гідність. Такі люди часто - оптимісти, оскільки частіше добиваються свого.

На мою думку, людина з низькою самооцінкою в наш час це досить актуально, адже це одна з найчастіших причин звернення до психолога.

Отже, моє дослідження показало, що серед студентів домінує висока самооцінка. Треба намагатися не впадати в крайнощі, вміти ставити себе на місце інших людей, але і не забувати про себе.

Висновки до 3 розділу

Людині з низьким рівнем самооцінки вкрай складно реалізувати себе в житті, йому заважає велика кількість комплексів і невпевненість в собі. Психологічні тести допомагають виявити проблеми, пов'язані з оцінкою свого Я, а значить, в подальшому ці проблеми можна вирішити або самостійно, або за допомогою психологів.

ВИСНОВКИ

Отже, з одного боку, самооцінка є найважливішою формою особистості, яка безпосередньо бере участь у регуляції поведінки та діяльності людини, як самостійний атрибут особистості, який є невід'ємною частиною внутрішнього світу. Цінності являються ядром самооцінки.

З іншої сторони, самооцінка, відноситься до процесу самосвідомості, який є показником рівня її розвитку. У плані самооцінки у трьохкомпонентній схемі Я-концепції самооцінка часто ідентифікується за емоційними установками - рідше цінностями учасників - за допомогою образу Я або за концепцією Я в цілому. Однак слід зазначити, що на практиці дуже важко, а часом і неможливо відокремити оцінку від знання субекта про себе.

Потреби, ідеали та установки людини, що формуються в процесі виховання, стають основою як зовнішніх умов життя, так і власних потреб. Вона почала організовувати своє життя та навчатись, керуючись власними ціннісними орієнтирами та суспільними. Справжній потенціал самонавчання особистості проявляється в міру набуття людиною життєвого досвіду, засвоєння принципів психологічної культури, коли формується світогляд, і з часом формується ідеал, коли людина починає планувати своє життя.

У процесах людського життя формуються динамічні типи, тобто система з'єднань нервів у корі великих півкуль головного мозку, яка виникає під впливом різних подразників, що діють в певній послідовності та в певній системі. Повторення таких подразників призводить до утворення міцних нервових зв'язків, які дедалі виявляються автоматичніше без особливого нервового напруження. Динамічні типи є основою звичних дій, рис характеру, більшість з них мимовільні.

Тому характер людини є складний синтез типу нервової діяльності та життєвого досвіду, умов життя, виховання.

Люди народжуються з різними особливостями функціонування мозку через тип нервової системи. Але це фізіологічні відмінності цих людей - лише

умови, необхідні для формування в процесі життя різних морально-психологічних якостей, включаючи відмінності в характері.

Те, що в одній сім'ї за схожих умов виростають діти з різними рисами характеру, не може бути доказом природженості рис характеру. Адже однакових умов у вихованні дітей не буває. Багатогранність спілкування, обставин, в які потрапляють діти, їхніх переживань створює надзвичайно різноманітні умови життя та виховання дітей. Саме це, відбиваючись у мозку дитини, викликає найрізноманітніші індивідуальні способи реагування, які поступово стають у кожної дитини своїми, властивими лише їй звичними рисами характеру. Саме те, що морально-етичні норми життя і вимоги до дітей у процесі їх виховання (вказівки, санкції) здебільшого бувають типовими, найбільше зумовлює прояви типових рис характеру, спільних для багатьох людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березовська Л. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1(1). С. 20-25.
2. Берник О. Н., Козак І. К. Адаптаційні заняття для майбутніх першокласників, які не відвідують ДНЗ. *Почат. навчання та виховання: наук.-метод. журн.* 2009. № 27. С. 3-14.
3. Богач О., Кіршо С. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Т. 2. Вип. 152. С. 36-39.
4. Будасі С. А. Тест на самооцінку особистості. URL: <http://psycabi.net/testy/527-test-na-samoosen-ku-lichnosti-ya-realnoe-ya-idealnoe-metodikabudas-si-issledovaniya-ya-kontseptsii>
5. Вітюк Н.Р. Психологічні особливості формування комунікативних здібностей у майбутніх вчителів. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2002. 20 с.
6. Вітюк Н.Р. Психологічні особливості формування комунікативних здібностей у майбутніх вчителів *Психологія і суспільство*. 2001. № 2. С. 126–133.
7. Винославська О.В., Малигіна М.П. Людські стосунки: Навчальний посібник. К.: “КВІЦ”, 2001. 83 с.
8. Волинська Л.В., Шевченко М.В., Чепелева Н.В., Уманець Л.І. Активні методи в роботі практичного психолога. Київ, 1994. 80 с.
9. Гаврилькевич В.К. Зміни механізмів психологічного захисту у студентів-психологів першого курсу у процесі навчання. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць*. 2019. Т. 2. № 6. С. 21-26.
10. Гаврилькевич В.К. Структура механізмів психологічного захисту у студентів-психологів. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць*. 2020. Т 1. № 1. С. 161-165.
11. Гуріна О. Адаптація першокласників: Семінар для вчителів початкових класів. *Психолог. Шкільний світ*. 2008. № 15. С. 13-16.

12. Данченко Г.В. Психологічні детермінанти розвитку комунікативної компетентності менеджера освіти шкільного рівня. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, К., 2002. 18 с.
13. Дубчак О. Дитина йде до школи: радощі й турботи. *Початкова школа*. 2003. № 4. С. 52-55.
14. Зажирко М.П. Глибиннопсихологічні передумови активізації процесу спілкування (акмеологічний підхід). Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Ін-т педагогіки і психол. проф. освіти АПН України, К., 1998. 17 с.
15. Кайріс О.Д. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Автореф. Дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, К., 2002. 19 с.
16. Калинич І. Психологія ділового спілкування. Ужгород: Мистецька лінія, 1999. 112 с.
17. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі „Internet” на процес соціалізації студентської молоді: Дис...канд. психол. наук: 19.00.05. Ів.-Франківськ, 2005. 261 с.
18. Карамушка Л.М. Психологічні основи управління в системі середньої освіти. Навч. посібник. К.:ІЗМН, 1997. 180 с.
19. Карамушка Л.М. Психологія управління закладами середньої освіти: Монографія. Київ: Ніка–Центр, 2000. 332 с.
20. Карамушка Л.М., Малигіна М.П. Використання інтерактивних технік у процесі підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій до управління: Методичні рекомендації. К. Рівне, 2003. 20 с.
21. Коваль С.Б. Психологічні чинники розвивальної комунікативної ситуації у вищих закладах освіти. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Прикарпатський університет ім. В. Стефаника, Ів.– Франківськ, 2001. 19 с.

22. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2015. № 124. С. 163-165.
23. Коломінський Н.Л. Психологія менеджменту в освіті (соціально–психологічний аспект): Монографія. К.: МАУП, 2000. 286 с.
24. Колот С.О. Психологічні механізми і умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів освіти. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський державний педагогічний університет, Одеса, 1999. 19 с.
25. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія. К.:1995. 304 с.
26. Кривчикова О. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. №2. С. 162-164.
27. Крупник Г. А. Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу. *Таврійський вісник освіти*. 2014. № 2 (46). С. 251-257.
28. Ламаш А.Л. Особистісні властивості студентів інституту фізичної культури, які утруднюють їх соціально–психологічну адаптацію. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.01 / Університет внутрішніх справ, Харків, 1997. 16 с.
29. Лемешева Т.Є. Подавільнікова І.М. Етапи соціалізації дитини: підготовка до школи та адаптація першокласників. *Таврійський вісник освіти*. 2013. N 4. С. 270-278.
30. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
31. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічних досліджень. К. : НДП, 1990. 240 с.
32. Максименко С.Д., Косенко Е.П. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус): Навчальний посібник. К.: МАУП, 2002. 128 с.

33. Мандебура Б. Трансформація захисних механізмів у процесі самоактуалізації студентів.

URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11190/1/19Mandaura.pdf>

34. Микитюк Г.Ю. Взаємини викладачів і студентів як чинник становлення особистості майбутнього вчителя. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, К.: 2003. 19 с.

35. Москаленко А.М. Розвиток умінь педагогічного спілкування в системі післядипломної освіти. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 13.00.04 / ЦППО АПН України. К., 2001. 22 с.

36. Нестеренко М. О., Лисенко Л. М., Коваленко М. В. Психологічні захисти та адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у ВИШі. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. № 2. С. 107-112.

37. Ніколаєнко С.О., Улунова Г.Є. Психологічний аналіз ускладненого спілкування. *Актуальні проблеми психології*. Том. 1.: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Міленіум. Вип. 12. С. 103–106.

38. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97-101.

39. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Київ, Кам'янець-Подільський: К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 22. С. 396-412.

40. Опанасюк Г. Алгоритм супроводу дітей в адаптаційний період *Психолог*. 2009. Січень (№3-4). С. 12-18.

41. Орбан–Лембрик Л.Е. Психологія управління: Посібник. К.: Академвидав, 2003. 568 с.

42. Орбан–Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Посібник. К.: Академвидав, 2003. 448 с.

43. Основи психолого–управлінського консультування: Навч. посіб. / Карамушка Л.М., Коломінський Н.Л., Войтович М.В. та ін. К.: МАУП, 2002. 136 с.
44. Основи психолого–управлінського консультування: Навчальна програма / Укл. Л.М. Карамушка. К.: Міленіум, 2003. 48 с.
45. Перегончук Н. Психологічні основи проявів дезадаптації учнів початкової школи. *Наукові записки: Збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів. Серія «Початкове навчання»*. Вип. 5. Частина II. Вінниця, 2007. С. 40-42.
46. Полянничко О., Мочарський А., Цимбалюк О. Гендерні особливості психологічних захистів у спортсменів туристів (на прикладі студентів МАУП). *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008. Т. 1. Вип. 12. С. 255-259.
URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2557> (дата звернення: 05.07.2019).
47. Попова Г.В. Професійна комунікативна компетентність працівника ОВС. Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.01. Х., 1997. 18 с.
48. Психологічний словник / За ред. члена-кореспондента АПН СРСР В.І. Войтка. К.: „Вища школа”, 1982. 215 с.
49. Психологія: Навчальний посібник / За наук. ред. О.В. Винославської. К.: 2005. 352 с.
50. Резникова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 23 с.
51. Розіна І.В. Андріяш Х.О. Вплив тривожності на процес адаптації учнів п'ятих класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. 2010. Т II.-№ 82. С.168-171.
52. Словник української мови. Т. 1. К.: Наукова думка. 1970. С. 105.

53. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37-41.

54. Терещук С.В. Психологічні детермінанти комунікативного потенціалу вчителя: Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07. К., 2001. 20 с.

55. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. / За ред. Л.М. Карамушки. К.: Фірма "ІНКОС", 2005. 366 с.

56. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

57. Тюптя О. Комунікативна компетентність особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. К.: Контекст, 2000. С. 200-209.

58. Карамушки Л.М. Управління закладами середньої освіти: психологічні аспекти: навч. посібник. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. 222 с.

59. Карасьова Н.І. Карамушки Л.М. Управлінське спілкування керівників закладів освіти: Програма спеціального курсу для фахового удосконалення керівників закладів середньої освіти. К.: ІЗМН, 1997. 28 с.

60. Фатурова В.М. Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості: Дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К.: 2004. 209 с.

61. Федосова Г.Л. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів студентів // *Актуальні проблеми психології*. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002, частина 3. С. 155 – 160.

62. Федосова Г.Л. Чинники комунікативних бар'єрів студентів технічних вузів. *Актуальні проблеми психології*. Том.1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002, частина 5. С.165–168.

63. Федосова Г.Л. Соціально-психологічні особливості комунікативних бар'єрів у студентів економічних вузів. *Актуальні проблеми психології*. Том.1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002, частина 6. С.117–121.

64. Федосова Г.Л. Психологічні особливості підготовки студентів до подолання комунікативних бар'єрів. *Актуальні проблеми психології*. Том.1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Міленіум, 2002, Ч. 8. С.179–182.

65. Федосова Г.Л. Соціально-психологічні характеристики бар'єрів спілкування студентів технічних спеціальностей. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. Київ; ІВЦ" Політехніка", 2002. № 2. С. 117–126.

66. Федосова Г.Л. Комунікативні бар'єри студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том. 1.: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Міленіум, 2005. Част. 15. С. 171–175.

67. Федосова Г.Л. Соціально-психологічні особливості комунікативних бар'єрів студентів технічних спеціальностей НТУУ „КПІ”. *Наукові праці МАУП*. К.: МАУП, 2001. Вип. 11: Суспільство у ХХІ столітті: психологічні проблеми гармонізації, гуманізації, демократизації. 2003. С.141–143.

68. Федосова Г.Л. Профілактика та подолання комунікативних бар'єрів студентської молоді. *Психологія у ХХІ столітті: перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань (28-29 січня 2003 р.)*. Т.1. К.: Міленіум, 2003. С. 274-279.

69. Федосова Г.Л. Соціально-психологічний тренінг як засіб подолання комунікативних бар'єрів в організації. *Вісник Чернігівського*

державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 31. Серія психологічні науки: Збірник наукових праць у 3-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2005. № 31. Т. 3. С. 139-144.

70. Федосова Г.Л. Профілактика та подолання комунікативних бар'єрів у студентської молоді: Навчальна програма. К.: Міленіум, 2004. 32 с.

71. Фоміна М. Механізми психологічного захисту студентів. *Вісник Львівського університету : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 129-133.

72. Харченко С.В. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. 2017. С. 218-221.

73. Цилєв В. Діагностика психологічної готовності дітей до школи. *Все про адаптацію*. 2004. №25-26. С. 14-21.

74. Особистісна підготовка практикуючого психолога : Основи практичної психології / В. Панок, Т. та ін. К.: Либідь, 1999. 536 с.

75. Чепелева Н.В., Пов'якель Н.І. Роль психологічної служби вузу у становленні особистості фахівця. *Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку* : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 1996. Т.4. С.156-159.

76. Черевко В.П. Формування комунікативної компетентності майбутнього менеджера у процесі професійної підготовки : автореф. дис....канд. психолог. наук: 19.00.0 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, К., 2001. 20 с.

77. Чуйко Г. В., Колтунович Т. А., Лукашук І. Особистісний характер механізмів психологічного захисту.

URL: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2008/Psihologia/26152.doc.htm

78. Шебанова С.Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування : Автореф. дис... канд. психолог. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, К., 2000. 18 с.

79. Швед О. Комунікативний потенціал сучасного студента. *Психологія і суспільство*. К.: 2002. № 2. С. 93–102.
80. Шепеленко Т.Л. Формування комунікативних умінь студентів економічного університету в процесі вивчення психолого–педагогічних дисциплін : Автореф. дис. канд. психолог. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 1998. 19 с.
81. Шкурко Я.І. Вплив комунікативних особливостей жінки–керівника закладу освіти на ефективність її управлінської діяльності : автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2000. 19 с.
82. Щербан Т.Д. Психологія навчального спілкування: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 346 с.
83. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету* : Серія «Психологічні науки». 2017. Т. 2. Вип. 2. С. 127-131.
84. Яковлева Н.В. Психолого–педагогічні умови подолання комунікативних бар'єрів в процесі вивчення іноземної мови : Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.05 / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, К., 2003. 20 с.
85. Cenin M. Podstawy teoretyczne stosownych metod treningu psychologicznego. *Acta Bratisl. Pr. Psychol.* 1990. № 22. P. 35–64.
86. Cutter, R. When opposite attracts: *Right brain* :: left brain relationships and how to make them work. New York: Dutton, 1994. 220 p.
87. Erikson, E.H. *Identity Youth and Crisis*. N.Y., 1968.
88. Fedosova H. Prevention and overcoming of communicative barriers of high school students : 28th International Congress of Psychology (China, Beijing, 8-13 August, 2004). Abstract Book. P. 591.
89. Kelly, Gary F. *Sexuality today. The human perspective*. New York: McGraw Hill, 1998. 698 p.
90. King, S. *Virtual communication*. N.Y., 1998.

91. Wolfe Art. Colorado : Sasquatch Books, Seattle, Washington, 2000.
241 p.