

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

КОСТЮЧИК АНАСТАСІЯ АНАТОЛІЇВНА

ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
КОШИРЕЦЬ ВІКТОР ВАСИЛЬОВИЧ,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології та
психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали _____
(ПІДПИС)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь «Бакалавр»
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

« ___ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Костючик Анастасія Анатоліївна

1. Тема роботи (проекту): **Детермінанти формування самооцінки в юнацькому віці**
Керівник роботи (проекту) Коширець Віктор Васильович, кандидат психологічних наук, доцент
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 22.05.2024 року.
3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає в дослідженні ролі самооцінки у формуванні особистості в юнацькому віці як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях.

4. Завдання дослідження:

 - 1) вивчити теоретичні засади дослідження феномену самооцінки;
 - 2) дослідити психологічні особливості самооцінки особистості;
 - 3) охарактеризувати детермінанти формування самооцінки під дією різних факторів;
 - 4) окреслити основні аспекти в організації дослідження особливостей самооцінки в юнацькому віці;
 - 5) здійснити аналіз результатів дослідження особливостей самооцінки в юнацькому віці;
 - 6) запропонувати напрями підвищення самооцінки як основи психологічного захисту та самовдосконалення особистості;
 - 7) розробити корекційну програму з налагодження позитивної самооцінки.
5. Дата видачі завдання 15.09.2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На першому етапі дослідження, після попереднього ознайомлення з проблематикою та її попереднього аналізу, основна увага приділяється вибору напрямку дослідження, формулюванню мети та завдань, визначенню об'єкта, предмета та методів дослідження, а також підбору потенційних джерел інформації.	15.09 - 20.10.2023	
2.	Другий етап дослідження зосереджений на сучасних наукових підходах до вивчення феномену самооцінки та психологічних особливостей самооцінки особистості.	20.11 - 25.11.2023	
3.	Третій етап дослідження передбачає проведення емпіричного діагностичного дослідження. Цей етап охоплює підготовку до діагностики, розробку та уточнення інструкцій для респондентів, їх попереднє тестування на простоту та зрозумілість, а також саму діагностику респондентів. На основі розробленої процедури та методики дослідження було організовано дослідження детермінантів формування самооцінки у респондентів. Отримані результати стали основою для організаційних заходів щодо подальшого планування кваліфікаційної роботи: визначення завдань, розробки програми дослідження, збору матеріалу, встановлення етапів дослідження, вибору методів і завдань дослідження, а також кількісного та якісного аналізу отриманих даних.	20.11 - 16.12.2023	
4.	Провести емпіричний аналіз та дослідження детермінантів формування самооцінки в юнацькому віці.	16.12 - 22.01.2024	

5.	П'ятий етап дослідження - розробка корекційної програми з налагодження позитивної самооцінки юнаків та дівчат.	22.01 - 05.03.2024	
6.	Узагальнення та висновки на основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів.	15.03.- 30.04.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	30.04.-30.05.2024	

Здобувач освіти

(підпис)

Костючик А. А.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Коширець В.В.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Костючик А. А. Детермінанти формування самооцінки в юнацькому віці.

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У бакалаврській роботі представлений теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки у формуванні особистості у осіб юнацького віку.

У даній науковій роботі вивчено теоретичні засади дослідження феномену самооцінки; досліджено психологічні особливості самооцінки особистості; охарактеризовано процес формування самооцінки під дією різних факторів; окреслено основні аспекти в організації дослідження особливостей самооцінки в юнацькому віці. Здійснено аналіз результатів дослідження особливостей самооцінки в юнацькому віці; запропоновано напрями підвищення самооцінки як основи психологічного захисту та самовдосконалення особистості; розроблено корекційну програму з налагодження позитивної самооцінки.

Досліджено психологічні особливості самооцінки особистості та виявлено, що самооцінка є динамічною ієрархічною системою, що містить взаємні перетворювані, у різний спосіб пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Цим самооцінка впливає на ефективність діяльності особистості. У сучасній психології самооцінка вважається безпосередньою представленою в свідомості особи особистісного смислу «Я».

Здійснений аналіз результатів дослідження особливостей самооцінки особистості показав, що самосвідомість та її компонент самоставлення чинять прямий вплив на біологічний фактор почуття та активність особи - загальне фізичне самопочуття, своєрідність її вчинків; психологічний фактор - внутрішній світ людини; соціальний фактор - на відносини з людьми довкола.

Ключові слова: самооцінка, самоставлення, позитивна самооцінка, формування особистості, психокорекція, програма психокорекції, юнацький вік.

ANNOTATION

Kostiuchyk A.A. Determinants of the formation of self-esteem in youth.

The work for obtaining the educational degree of "Bachelor" in specialty 053 "Psychology" - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The bachelor's thesis presents a theoretical analysis and the results of an empirical study of the psychological features of self-esteem in the formation of personality in youth.

In this scientific work, the theoretical grounds of the study of the phenomenon of self-esteem are studied; the psychological peculiarities of the self-assessment of an individual are investigated; the process of self-esteem formation under the influence of various factors is characterized; the main aspects in the organization of research on the peculiarities of self-esteem in youth are outlined. The analysis of the results of the study of the peculiarities of self-esteem in youth is carried out; directions for increasing self-esteem as the basis for psychological protection and self-improvement of an individual are proposed; the correctional program for establishing positive self-esteem is developed.

The psychological peculiarities of a person's self-esteem were studied and it was found that self-esteem is a dynamic hierarchical system containing mutually transformable, variously connected and hierarchically arranged subsystems. Thus, self-esteem affects the effectiveness of an individual's activity. In modern psychology, self-esteem is considered a direct representation of the personal meaning of «Self» in the mind of a person.

The analysis of the results of the study of the characteristics of the self-esteem of an individual showed that self-awareness and its component of self-attitude have a direct effect on the biological factor of a person's feelings and activity - the general physical well-being, the originality of his actions; psychological factor - the inner world of a person; social factor - on relations with people around.

Keywords: self-esteem, self-attitude, positive self-esteem, personality formation, psychocorrection, psychocorrection program, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМООЦІНКИ.....	7
1.1. Теоретичні основи вивчення феномену самооцінки.....	7
1.2. Психологічні особливості самооцінки особистості	13
1.3. Особливості формування самооцінки під дією різних факторів	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	22
2.1. Контингент та методи дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ: ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	34
3.1. Підвищення самооцінки як основа психологічного захисту та самовдосконалення особистості.....	34
3.2. Корекційна програма з налагодження позитивної самооцінки	42
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що адекватна самооцінка людини є гарантією благополучної діяльності особистості як суб'єкта суспільних відносин. Самооцінка реалізовується за допомогою афективної складової самосвідомості, що взаємопов'язана з когнітивною складовою, так як саме базуючись на знаннях особистості про себе формується самоставлення, що може виявитись позитивним або негативним, бути адекватним або ж ні. І вже базуючись на самооцінці, створюється модель вчинків, а також дій, що й формує поведінкову або регулятивну складову самооцінки. Саме самооцінка є одним із важливих елементів самосвідомості, при цьому позитивна адекватна самооцінка є передумовою гармонійного розвитку особистості та необхідною умовою її самоактуалізації.

Це набуває особливого значення в сучасних умовах, в яких перебуває суспільство, оскільки зміна як політичних, так і соціально-економічних відносин, а також тривале перебування в стресових ситуаціях в умовах війни не лише ставлять високі вимоги до інтелектуального й емоційно-вольового потенціалу особистості, а й визначають настанови розвитку самооцінки особистості. Самооцінка вкрай важлива для повноцінного функціонування особистості в соціальному просторі, а також досягнення різних поставлених життєвих цілей, серед котрих - успіх, сімейне благополуччя, самореалізація, духовне та матеріальне благо.

Самооцінка тісно пов'язана з небезпеками, пов'язаними з певними найбільш важливими емоціями: страхом, ейфорією, радістю або смутком. Згідно з К. Хорні, самооцінка - це складне особистісне утворення, засноване на основних рисах особистості. Воно відображає його власну діяльність, спрямовану на те, щоб людина дізнавався про себе від інших людей, а також розуміла свої вчинки і особистісні якості. Ставлення людини до самої себе є завершальним етапом розвитку в системі її світогляду.

Самооцінка пов'язана з однією з базових потреб людини - потребою в самоствердженні, яка визначається співвідношенням її реальних досягнень до рівня затребуваності. Насправді людина зазвичай прагне до досягнення

результатів, які відповідають її самооцінці і сприяють її вдосконаленню, стандартизації.

Зазнаючи впливу оцінки інших, особистість може крок за кроком розвивати особисте ставлення до себе, а також самооцінку своєї особистості та, крім того, деякі види їхніх дій, а саме здатність комунікувати, манеру поведінки, діяльність, досвід. Володіючи оптимальною, адекватною самооцінкою, особистість може правильно співвідносити власні змоги, а також вміння, виявляти критичне ставлення до себе, має бажання реально оцінювати власні успіхи та поразки, прагне визначати цілі, котрих можливо досягти практично. Вона не лише дає оцінку тому, чого вдалося досягти, за своїми критеріями, а й старається спрогнозувати, яка реакція на це буде в інших осіб, а саме представників родини й однокласників.

Об'єкт дослідження: феномен самооцінки.

Предмет дослідження: детермінанти формування самооцінки в юнацькому віці.

Мета дослідження полягає у вивченні ролі самооцінки у формуванні особистості.

Для досягнення сформульованої мети нашого дослідження були поставлені наступні **завдання:**

- вивчити теоретичні засади дослідження феномену самооцінки;
- дослідити психологічні особливості самооцінки особистості;
- охарактеризувати процес формування самооцінки під дією різних факторів;
- окреслити основні аспекти в організації дослідження особливостей самооцінки в юнацькому віці;
- здійснити аналіз результатів дослідження особливостей самооцінки в юнацькому віці;
- запропонувати напрями підвищення самооцінки як основи психологічного захисту та самовдосконалення особистості;
- розробити корекційну програму з налагодження позитивної самооцінки.

В основу роботи нами було покладено припущення, що на формування

самооцінки впливають як позитивні, так і негативні детермінанти.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідженням даної проблематики займалися такі науковці як В. Столін, І. Чеснокова, Л. Тищенко, М. Логінова, Т. Титаренко, Л. Александрова, Т. Кириленко, А. Колодяжна, Г. Стадник, М. Мовчан, О. Царькова, С. Радченко, В. Живанова, І. Яворська-Ветрова, Ж. Сидоренко, О. Недбалюк, С. Больман, Т. Зелінська та інші.

Методи дослідження. Для реалізації завдань дослідження були використані теоретичні методи: аналізу та порівняння, структурно-функціональний - для дослідження ролі самооцінки в формуванні особистості, абстрактно-логічний - для теоретичного узагальнення та формування висновків. Методологічні засади дослідження: системний підхід до дослідження соціальних процесів, теоретичні розробки зарубіжних та вітчизняних науковців з теми заявленої проблематики; емпіричні методи: анкета «Самооцінка», авторський варіант, методика В. Століна, Р. Пантелєєва «Тест-опитувальник самоставлення», тест індекс життєвої задоволеності (адаптація Н. Паніної). Обробка результатів здійснювалася за допомогою якісного та кількісного аналізу результатів.

Вибірку дослідження склали 20 студентів 2-го курсу, 20 студентів 3-го курсу та 18 студентів 4-го курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Практична значущість дослідження. Практичний ресурс даної роботи може бути застосований на психологічних конференціях, лекційних, семінарських та практичних заняттях, тренінгах розвитку особистості тощо. Сформульовані висновки і пропозиції можуть бути використані для програм саморозвитку особистості.

Апробація результатів. Зміст основних положень і результатів дослідження доповідались і обговорювались на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості», 28-29 березня 2024 р., м. Луцьк, та опубліковані у тезах «Сучасні підходи до вивчення самооцінки особистості» та опубліковані у збірнику «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації

особистості», с. 84-87.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи: 59 сторінок, 6 рисунків, список використаних джерел містить 30 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМООЦІНКИ

1.1. Теоретичні основи вивчення феномену самооцінки

Психологічна наука традиційно вивчає особистість як складну систему, якій притаманні диференційовані й інтегровані психічні особливості, котрі особа здобуває, зазнаючи впливу ряду соціальних чинників, головних форм діяльності й комунікації з іншими. Численні іноземні й вітчизняні теорії особистості базуються на принципі активності людини під час особистісного розвитку. Те, наскільки індивід є активним, виражається в ініціативному, самостійному, а також трансформаційному ставленні особистості щодо реальних обставин, інших осіб й, крім того, власне до себе.

Оскільки проблема самооцінки впливає з більш глобальної психологічної проблеми - розвитку самосвідомості і самоспоглядання особистості, то механізм, який розглядається представниками багатьох психологічних шкіл, формує ставлення індивіда до самого себе і заснований на системі уявлень про власні характеристики, здібності і обмеження. В цілому, велика частина досліджень з проблеми індивідуальної незалежності заснована на ролі відносини особистості як «найважливішого чинника виникнення і стабілізації особистісної єдності».

В принципі, в підході до висвітлення проблеми індивідуальної незалежності вона розглядається як невід'ємний компонент категорії свідомості. За словами С. Рубінштейна, «свідомість - це первинна формація, в порівнянні з самосвідомістю, що утворюється в результаті діяльності людини як об'єкта життєдіяльності». Підкреслюючи власне «Я», індивід вважає себе в деякій мірі незалежним по відношенню до навколишнього середовища і ідентифікує себе як суб'єкт своїх дій [25]. Саме в цьому контексті виражається міра усвідомленості індивіда по відношенню до самого себе і ступінь зрілості в цілому. Таким чином, самосвідомість - це складне психічне утворення, що

складається з трьох взаємопов'язаних елементів: когнітивного, емоційного та поведінкового.

Самоставлення є головним фактором, що визначає індивідуальний саморозвиток і самореалізацію. У зарубіжній психології це започатковано з робіт У. Джеймса, воно розглядається наступним чином: «компоненти самосвідомості особистості, які виконують функцію самоприйняття особистістю і вивчаються разом з іншими компонентами Я-концепції, і «картинкою» про самого себе. Самоприйняття і позитивне ставлення до себе забезпечують гармонійне існування і високий рівень самоідентифікації особистості. Крім того, вони свідчать про активну роль суб'єкта у формуванні позитивної Я-концепції» [18]. За визначенням К. Роджерса, елементами самоставлення є «самоповага (оцінка себе як носія певних рис і якостей) і самоприйняття (прийняття себе як унікальна особистість, що володіє не тільки чеснотами, а й слабкостями і недоліками)» [29]. Р. Бернс пов'язує «самоставлення з твердою вірою в те, що можна надихати інших, упевненістю в своїх здібностях до певного виду діяльності і почуттям власної важливості» [29].

У вітчизняній психології теоретична основа для вивчення самоставлення як компонента самосвідомості була закладена І. Чесноковою. Вона описала це поняття як емоційне і ціннісне самовідношення, як певний тип емоційного переживання, що відображає власне ставлення людини до того, що вона дізналась, зрозуміла і відкрила для себе. Представники школи Д. Узнадзе визначають категорію самовідношення як установче утворення. В рамках цього підходу була розроблена концептуальна модель соціальної установки Н. Сарджвеладзе. Він вперше використав термін «самоставлення» і описав це явище як «багаторівневу систему емоційної оцінки, що складається з двох блоків: об'єктивного («Я» як об'єкт) і суб'єктивного («Я» як суб'єкт). Кожен з цих способів реалізується завдяки когнітивній активності і емоційному реагуванню індивіда, а також системі його дій або підготовці до них. [27].

Самоставлення І. Кон визначає як «глобальну самооцінку, що виступає загальним знаменником, підсумковим виміром «Я», який виражає міру

прийняття себе, або ставлення до себе, похідне від сукупності окремих самооцінок» [30]. Л. Тищенко зазначає, що у психології самосвідомості існує декілька варіантів розуміння контенту глобальної самооцінки. По-перше, це сприймається як глобальний проникаючий досвід. По-друге - це стійке самовідчуття, що містить ряд специфічних модальностей, що розрізняються за тональністю емоційного переживання і смисловим змістом. По-третє - як система переживань, включених в процес самосвідомості, що відображає внутрішню цінність індивіда по відношенню до самого себе. По-четверте - як міра задоволеності власними діями, спрямованими на самого себе, віддача, пов'язана з результатами реалізації поставлених цілей. По-п'яте - як почуття самовдоволення чи як незадоволеність собою, як самоцінність; як емоційно-руховий еквівалент; як емоційно забарвлений стан організму; як індивідуальність; як почуття власної гідності тощо [24]. В цілому у вітчизняній психологічній науці глобальну самооцінку вивчають як особливе афективне утворення, яке з'являється внаслідок поєднання самопізнання та емоційно-ціннісного самоставлення; як загальне уявлення «за» або «проти» себе; як комплекс позитивних і негативних складових самоставлення.

За визначенням В. Століна, самоставлення пов'язане з реальною життєвою активністю суб'єкта через систему власної мотивації, але не є результатом власних знань або реакції на певні аспекти власного образу «Я» [21]. На думку автора, «кожен з емоційних компонентів самоставлення займає самостійну роль в цілісному відчутті «Я» (глобального самоставлення)». Ця властивість називається адитивністю і полягає в тому, що один з елементів - зміни в саморозумінні, самооцінці, впевненості в собі і симпатії до себе - не впливає на ставлення до себе в цілому. Крім того, за відсутності порушень в структурі самосвідомості, зниження цих показників може бути збалансовано за рахунок інших детермінантів, і тому інтегральна або глобальна самоставлення залишається на відносно стабільному рівні» [21].

Істотна відмінність концепції А. Петровський від позицій В. Століна полягає в тому, що «самоставлення будується на принципі динамічної ієрархії, а не додатковості». Це означає, що зміна одного структурного елемента сильно

впливає на її інтегральні показники, викликаючи самоприйняття або самозречення особистості в цілому» [19]. Л. Виготський писав: «глобальне» самоставлення визначається специфікою соціального оточення і особливостями розвитку особистості. Крім того, автор підкреслює, що існує тісний взаємозв'язок між характеристиками самостійності індивіда і характером його діяльності: Самореалізація в осмисленій діяльності є найважливішим фактором самостановлення особистості.

Психічний феномен самоставлення з точки зору І. Беха «є ключем до процесу формування і розвитку особистості, завдяки оцінці себе, прийняття або відмови». Категорія самоставлення розкриває суть смислового зв'язку, єдності людини і світу, і сам зміст цієї єдності: ставлення до себе. Якщо воно морально конструктивно відноситься до особистості, То за думкою А. Спіркіна, воно «надає індивіду можливість реалізувати себе шляхом усвідомлення власного ставлення до світу, до інших людей і до суті власної діяльності та її наслідків» [19].

У відповідності до досліджень С. Пантелєєва, - це пряме феноменологічне представлення і значення «Я» для самого суб'єкта. На думку автора, воно складається з оцінки емоційного досвіду і власної значущості (значення слова «Я»), яка проявляється в різних формах: почуття самосвідомості, впевненість у собі, самоврядування, відображена незалежність, самоцінність. Водночас самоставлення розглядається як смислове особистісне утворення емоційної та цінної властивості [10].

Самооцінка як елемент самоставлення - складне особистісне утворення та належить до основних якостей індивіда. В самооцінці відображається все, про що особа дізнається про себе від інших, запобігання певним відхиленням щодо врівноваженого стану. Як зазначають науковці, «самооцінка - це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків» [5]. Самооцінка характеризує відносини індивіда з його колом спілкування, його критичність, вимогливе ставлення до себе, до успіхів та промахів. У такий спосіб самооцінка чинить вплив на результативність діяльності індивіда та становлення його

особистості.

Як відомо, самооцінка в сенсі емоційного і ціннісного ставлення до себе як компонент самосвідомості розглядається як «певний вид емоційного переживання, що відображає власне ставлення людини до того, що вона дізнається, розуміє і відкриває про себе» [6]. Д. Хатті вказує, що самооцінка впливає на всі аспекти поведінки, оскільки це людина, яка сприймає чи не сприймає себе чи інших людей виключно на основі раціональних здібностей. Зокрема, людина з високою самооцінкою найчастіше вважає аспекти свого життя важливими, більш щиро і усвідомлено вірячи в їх реалізацію, сприйняття себе, своїх вчинків [18]. На думку інших дослідників, самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини - потребою в самостверженні, співвідношенням реальних досягнень з тим, на що претендує людина, які цілі він перед собою ставить - рівнем домагань [2].

Ю. Козерук зазначає, що: «самооцінка представляє собою статус як одна з ланок в процесі саморегуляції діяльності, саме як її формування в структурі особистості під впливом зовнішніх детермінантів. Отже, можна припустити, що регулююча функція самооцінки, пов'язана з діяльністю, проявляється кількома способами. Це впливає на вибір людиною власних цілей, визначає його характерне емоційний і мотиваційний стан, головним чином визначає характер оцінки і його ставлення до зовні досягаються цілям» [7].

Як відомо, існує реальна самооцінка (те, що вже досягнуто) і потенційна самооцінка (те, що може зробити конкретна людина). Самооцінка може бути високою або низькою, з різним ступенем стабільності, незалежності та важливості [12]. Люди мають здатність правильно або недостатньо оцінювати себе (здатність перебільшувати або применшувати власні досягнення).

Що доречно, так це самооцінка, яка дозволяє людині правильно співвідносити свої сильні сторони з завданнями різної складності і їх вимогами. Володіючи оптимальною і правильною самооцінкою, суб'єкт правильно співвідносить свої здібності і вміння, дуже критичний до себе, усвідомлює свої невдачі і досягнення в певних видах діяльності, намагається не тільки відповідати власним стандартам, а й підходити до досягнутого, а також

прогнозувати, як поведуть себе оточуючі його люди. буде реагувати на це. Оптимальна самооцінка включає в себе високий рівень і рівень вище середнього самоповаги (це коли людина дійсно поважає себе, цінує і задоволений успіхами).

Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка трансформує внутрішній світ людини, формує його мотиваційну і емоційно-вольову сферу, тим самим перешкоджаючи гармонійному розвитку. Недостатня самооцінка ускладнює життя не тільки тим, у кого вона є, але і тим, хто спілкується в різних ситуаціях: з оточуючими людьми, на виробництві, вдома тощо. Якщо людина недооцінює себе в порівнянні з тим, чого вона дійсно заслуговує, то і її самооцінка буде занижена. У тому ж випадку, коли вона переоцінює свої здібності, працездатність, особистісні якості і зовнішність, для неї характерна завищена самооцінка [13].

Занижена самооцінка виражається у підвищеній вимогливості до себе, в повсякчасному побоюванні формування негативної думки про себе, в перебільшеній вразливості. Зазначене зумовлює зменшення контактів з оточенням. Невисока самооцінка знищує в особи сподівання на гарне відношення до неї, а справжні свої здобутки та позитивну оцінку вона приймає як такі, що є випадковими і такими, що тривають не постійно. Недооцінювання власної цінності зумовлює зменшення соціальної активності та ініціативності.

Самооцінку студента, наприклад, значним чином формують ефективність процесу його пристосування і на стадії визнання ним соціальної ролі студента протягом перших років навчання, і на стадії визнання професійної ролі. Самооцінка вважається складовою самосвідомості. Відповідно до інших джерел, самооцінкою є думка індивіда про міру існування в нього тих або інших людських рис, особливостей у співвідношенні з відповідним стандартом, взірцем. Передусім, самооцінка вважається наслідком інтелектуальних процесів, до яких належить аналіз, синтез, порівняння.

Проаналізувавши думки вчених, можемо запропонувати власне бачення даного поняття. Так, на наш погляд, самооцінку варто розуміти як складний когнітивно-ефективний феномен, ступінь зрілості якого визначається тим, на

скільки якісно побудований взаємозв'язок між його елементами, а саме: раціональним ставленням до себе, як окремого індивіда та емоційно-ціннісною оцінкою своєї активності як соціально-активної особистості.

Таким чином, на сьогодні можна визначити наявність трьох самостійних підходів щодо вивчення сутності самооцінки як психічного феномену: по-перше, самооцінка, як афективний компонент самосвідомості особистості; по-друге, самооцінка як риса особистості; по-третє, самооцінка як компонент саморегуляції.

1.2. Психологічні особливості самооцінки особистості

Динамізм суспільного життя в нашій державі загострив багато психологічних проблем, актуалізуючи питання самооцінки. Аналіз соціальних процесів показує, що їх витoki лежать не тільки в економічній, політичній військовій чи соціальній сфері, а й у психологічній, особливо особистісній. Це пов'язано з самосвідомістю людини, ставленням до самого себе. Самооцінка є найважливішим компонентом структури особистості і є результатом засвоєння соціальних регуляторів (цінностей, традицій, норм тощо) поведінки, що дозволяють людині бути коректною в області матеріальної і духовної культури.

На думку К. Роджерса, «основною умовою прояву гнучкості особистості в оцінці себе як об'єкта міжособистісних відносин є безумовне прийняття себе як особистості. Саме безумовне прийняття себе є основою для повноцінного функціонування, відкритості внутрішньому досвіду». Це дає можливість людині сприймати себе та інших без спотворень і заперечень, взаємодіяти з оточуючими без захистів. Але умовне самоприйняття тягне за собою нестабільність самооцінки, залежність від оцінки оточуючих» [14]. Дослідники відзначають, що «зміст самооцінки також визначається масштабом і глибиною відносин у житті людини». За критеріями змісту структурних компонентів самооцінки вчені виділили дві підсистеми оціночних і емоційних цінностей, які складають єдину систему [8]. У контексті питання про саморозуміння самооцінка розглядається як її емоційна складова, поряд з пізнанням

(самопізнанням себе), мотивацією (особистим інтересом) і поведінкою (пов'язаною з саморозумінням) [10]. Тобто емоційно-ціннісна підсистема самооцінки реалізується через категорії самоцінності, самоприйняття, самоприйняття себе, що є емоційним проявом особистості і тісно пов'язане з емоційними характеристиками особистості і її творчим проявом.

Вчені дійшли висновку, що «підсистема оцінки самооцінки реалізується через категорії відкритості, впевненості в собі, самоврядування і відображеної самооцінки, які можна розглядати як визначальні фактори самозміни і саморозвитку». Таким чином, можна припустити, що ці феномени самооцінки найбільш повно проявляються в творчому прояві особистості, оскільки вони взаємопов'язані з її емоційними особливостями. Самооцінка дозволяє людині не тільки сприймати себе як даність, а й оцінювати свої характеристики, щоб перш за все змінити себе. Усвідомлення своїх емоцій виконує функцію регулювання активності і саморегуляції свого особистісного властивості. Підтримка цілісності самооцінки ситуації особистої значущості забезпечується різними ієрархічними системами. В одних ситуаціях зміст «Я» може бути виражено через самоповагу, в той час як в інших воно може бути виражене через автоматичну симпатію» [7].

Варто відзначити, що емоційно-ціннісна підсистема самооцінки формується на рівні суб'єктивної оцінки в рамках порівняння «Я-Я», відображаючи міру відповідності особистісного вимогам, що пред'являються і оцінюють самого себе. Водночас емоційна та ціннісна складова самого ставлення є так званою закритою та індивідуалізованою. В результаті виходить досить стабільне особистісне утворення, на яке важко вплинути поточним досвідом. Емоційний елемент як інваріант притаманний структурі самооцінки і повністю не залежить від характерних і типологічних особливостей суб'єкта. Елемент емоційної цінності самооцінки виражає узагальнену, якимось чином інтерпретовану оцінку «Я» особистістю і тісно пов'язаний з її чуттєвими мотивами. Принцип смислової інтеграції лежить в основі системи усіх компонентів емоційної самооцінки [17].

У той же час «самоприйняття як безпосереднє емоційне ставлення до себе

(яке не залежить від того, чи є у людини підстави пояснювати те чи інше ставлення) може бути виражено через такі структури, на кшталт «Я подобаюся собі». Ми говоримо про прихильність як про почуття симпатії до самих себе. Водночас при оцінці емоційної складової ієрархія емоційної оцінки є вирішальною, тобто визначає те, що є формуючим, суттєвим для людини і впливає на загальну емоційну самооцінку, тобто суб'єктивну значимість [15].

Сучасна психологічна наука говорить про «трирівневу структуру самооцінки». Вона складається з позитивної оціночної самооцінки (самоповаги), позитивної емоційної самооцінки (самоемпатії) і негативної самооцінки (самозвинувачення). При всьому цьому, ці три виміри мають деяку модальність в своєму змісті. Зокрема, самооцінка включає відкритість, впевненість у собі та самоконтроль; самооцінка включає самооцінку, самоприйняття та прихильність до себе, а відраза до себе виражається у самовідповідальності та внутрішньому конфлікті. Таким чином, система самооцінки є багатофункціональною.

Варто відзначити, що самооцінка відображає і виражає самоповагу людини. Оцінка людини іншою людиною є джерелом досвіду, в якому розкривається самооцінка суб'єкта, і тільки в результаті він починає безпосередньо реагувати на самооцінку особистих потягів, дій і рис особистості. Самооцінка як процес посилюється і узагальнюється до все більш стабільної емоційної самооцінки у формі реального досвіду. Таким чином, в одних випадках позитивна або негативна самооцінка самого себе реалізується в результаті усвідомленої самооцінки, в інших вона стимулюється і зміцнюється, що залежить від спонтанної оцінки самого себе в конкретній ситуації [23].

Таким чином, самооцінка - це динамічна ієрархічна система, що включає в себе підсистеми, які відтворюються один для одної, по-різному пов'язані і ієрархічно організовані. Ця самооцінка впливає на ефективність діяльності людини. У сучасній психології самооцінка розглядається як пряме вираження особистісного сенсу «Я» в свідомості людини. Цей підхід заснований на тезі про те, що в основі самооцінки людини лежить оцінка «Я» і власних якостей, у співвіднесенні з мотивами, що відображають потребу в самореалізації. Аналіз

проблематики показує, що самооцінка розглядається як одне з джерел саморозвитку особистості, а усвідомлення своєї незалежності є обов'язковою основою суб'єктності людини.

1.3. Особливості формування самооцінки під дією різних факторів

Оскільки самооцінка особистості напряду пов'язана з впевненістю у собі, то можна припустити, що вона також корелює із наявністю страхів і фобій. З погляду психології це вважається негативно забарвленим емоційним процесом. Страх зумовлений численними явищами, що мають як суб'єктивний (мотивація, емоційно-вольова стійкість), так і об'єктивний характер (своєрідність обставин, ускладнені завдання, перепони). Страх буває різних форм. У дослідженні продемонстровано схему того, як страх виражається в залежності від його інтенсивності, а саме: хвилювання - переляк - побоювання - страх - жах - паніка. Згадані форми (рівні) є послідовним ускладненням оцінки особою страхогенних обставин (обставини, що мають здатність бути загрозою біологічному, духовному, соціальному життю особистості).

Якщо причина небезпеки невизначена або неусвідомлена, то стан, в якому знаходиться суб'єкт, називається тривогою. Тривога - це емоційний стан, характер якого не є об'єктивним. Це почуття відображає об'єктивний стан індивіда в певних відносинах із зовнішнім світом. Причина страху - це причина якоїсь зовнішньої небезпеки, і для того, щоб тривога проявила себе, така причина не потрібна. Для тривоги потрібно щось невідоме, що можна віднести до уяви, мислення тощо, тобто тривога властива тільки людині. Страх - це реакція на несприятливу ситуацію, яка дійсно існує, а почуття тривоги - це занепокоєння, викликане припущенням про можливі несприятливі наслідки [28].

З точки зору страху і тривожності, це відображення недостатнього усвідомлення загрози або почуття безпеки. З фізіологічної точки зору тривога нічим не відрізняється від страху, як зазначав Ж. Годфруа. Основна відмінність полягає в тому, що тривога викликає активізацію організму перед настанням

очікуваної події. Тривога - це перехідний стан, і вона слабшає, як тільки людина дійсно стикається з очікуваною ситуацією [4]. Крайнім проявом страху є фобія. Щоб реакція була класифікована як фобія, страх повинен бути нав'язливим, ірраціональним, постійним та інтенсивним. Це страх, пов'язаний з певною ситуацією або групою ідей і не виникає при їх відсутності. Фобія-це психологічний розлад, але страх - це звичайна здорова емоція. Таким чином, можна припустити, що страх викликає тривогу при тривожності, в результаті чого формується недостатня самооцінка для самоствердження.

Тривога також має значний вплив на самооцінку людини. Інтенсивність тривоги в основному відображає індивідуальні особливості особистості. За словами Р. Грановської, «низька самооцінка пов'язана з постійною тривогою, негативною думкою про себе, з підвищеною чутливістю до всього, що так чи інакше впливає на особистість, такі люди більш болісно реагують на критику, сміх і осуд, болісно сприймають невдачі в навчанні». Причиною тривоги на психологічному рівні може бути недостатнє сприйняття самого суб'єкта. Коли одночасно реалізуються дві протилежні тенденції - потреба цінувати себе, з одного боку, і тривога - з іншого, тривога викликається взаємною структурою самооцінки.

Люди, що належать до категорії дуже тривожних, схильні розпізнавати загрози для самооцінки і життєдіяльності в широкому спектрі ситуацій і реагувати на виражені тривожні стани. В цілому, висока тривожність спотворює уявлення про себе, своє сьогодення і майбутнє, перешкоджаючи конструктивній взаємодії з навколишнім середовищем. Виходячи з усього вищесказаного, можна стверджувати, що самооцінка людини залежить від рівня тривожності. Високий рівень самооцінки у тривожних людей може виступати в якості психологічного захисту. Бажання мати позитивну самооцінку часто спонукає людину перебільшувати свої позитивні якості і применшувати недоліки [11].

Як відомо, у молодому віці людина знову починає змінюватись у своєму характері. У цей період, вперше в своєму розвитку, акт самосвідомості - самопізнання, самоспостереження, саморегуляція дій і діяльності стають

однією з необхідних потреб індивіда. Самооцінка і самопізнання розвиваються в процесі спілкування і самоспостереження і в той же час формують більш-менш стійку самооцінку. Молода людина повинна регулювати свою поведінку в системі відносин з оточуючими не тільки з точки зору самооцінки відповідності індивідуальної поведінки вимогам оточуючих, але і з точки зору виконання власних вимог [25].

Якісні зміни в самосвідомості юнаків та дівчат можуть привести до зростання конфліктності, невідповідності самооцінки і погіршення особистого досвіду. Саме тому дослідники підкреслюють важливість психологічної підтримки. Крім того, завдяки створенню умов для формування позитивної самооцінки, основи для розвитку і становлення особистості як суб'єкта повноцінної діяльності і члена суспільства, в даний час зростає потреба у вивченні психологічних факторів, що впливають на розвиток особистості людини. У молодій людини, зокрема, підвищується самооцінка.

Розвиток самосвідомості є центральним психологічним процесом й у юнацькому віці. «Саме самосвідомість спонукає особистість узгоджувати всі свої прагнення і вчинки образом власного «Я». Усе це супроводжується різними видами діяльності, в які залучений юнак: навчальна, виробнича, творча. У цей період розвивається самооцінка як компонент самосвідомості, що дає змогу оцінювати власні здібності, якості, що дозволяє коригувати і вдосконалюватись як особистість. Самооцінка в 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. Діяльність у цьому віці наповнена мотивами засвоєння знань, спрямованими на професію; з'являються соціальні та особистісні зовнішні мотиви, передусім мотиви досягнення. Поряд з навчанням провідною діяльністю стає спілкування. Побудовані на основі певних морально-етичних вимог і соціальних норм взаємини роблять міжособистісне спілкування юнаків діяльністю, всередині якої формуються спільні погляди на життя, на майбутнє» [2].

Ж. Сидоренко зазначає, що, згідно з концепцією Еріксона, успішне

подолання кризи ідентичності, важливого життєвого завдання в пізньому підлітковому віці, залежить від правильної самооцінки молодих людей, від розвитку рефлексивних здібностей особистості. Неадекватна і деструктивна самооцінка з низьким рівнем самоповаги і самосвідомості не тільки перешкоджає процесу особистісного зростання, але і лежить в основі правопорушень і самоагресивної поведінки, а конструктивне ставлення до себе, в свою чергу, визначає обґрунтованість і ефективність роботи персоналу. життя, що моделює майбутнє. Крім того, продуктивно і своєчасно виявляти проблемні аспекти самооцінки молоді з метою подальшого вивчення можливості ефективної корекції [8].

Отже, процес утворення самооцінки в особистості не вважається тільки інтрапсихічним процесом - ставлення індивіда до себе з'являється й розвивається в ході взаємозв'язків з навколишнім світом. Ідеї осіб, їхня поведінка, а також їхнє середовище обопільно детерміновані, люди - не безпорадні об'єкти, контроль над якими здійснює оточення, водночас вони не вважаються повністю вільними істотами, котрі мають здатність робити все, що забажається. Головну роль для становлення людської особистості відіграє функціонування суспільного чинника: суть особистості зводиться до комплексу всіх суспільних зв'язків, у котрих ми по суті живемо, в котрих і народжується особистість.

Сором відіграє адекватну та корисну роль в житті громадян та їх соціальних зв'язках. Проте він, крім того, має здатність зумовлювати доволі негативні ефекти. Науковці визначають сором двох видів - функціональний і дисфункціональний.

С. Паттісон підкреслював, що необхідно розділити почуття сорому на типи, які виконують різні функції і дають різні результати для людини". Серед типів сорому він розглядає онтологічний сором, здоровий сором, гострий сором та хронічний сором. Автор визначає всі види сорому, за винятком хронічного, як ситуації, корисні для особистої взаємодії із зовнішнім середовищем, як внутрішні координатори особистих дій і переживань. У свою чергу, хронічний сором характеризується як дисфункціональний Сором, який призводить до

інтеграції особистості з її власним почуттям сорому, що визначає всі реакції особистості (як зовнішні, так і внутрішні). Хронічний сором може стати патологічним і дезадаптивним і призвести до руйнування особистості [9].

Є. Ільїн виділяв, що «хронічний сором відноситься до появи уявного сорому (помилкового) як його невротичної форми. І це може статися в результаті постійного почуття провини у дитини, яка виросла із занадто суворою матір'ю, постійно викликає почуття провини» [5].

Сором має соціальну природу, але хронічний сором сприймається людьми особисто і психологічно, замінюючи зміст інших особистостей. У тих, хто страждає хронічним соромом, почуття сорому перетворюється з тимчасового стану в постійну, домінуючу рису"[59]. Особам, котрі живуть, маючи хронічний сором, притаманне відчуття тривоги, а також небажання виявляти діяльність в ході появи будь-яких «випробовуючих» обставин. Після того, як особи відмовилися виявляти діяльність, в них з'являється відчуття полегшення, тоді розчарування та відчуття жалю, що є одним із найгостріших переживань. Така реакція з'являється внаслідок страху зостатися невпізнаним, невизнаним, неоціненим, це «страх відмови». Отже, такі індивіди вилучають себе зі сфери взаємодій та комунікацій. Ще однією значущою особливістю хронічного сорому, на якій зауважують науковці, вважається негативний вплив на майбутні переживання особистості.

С. Больман вказує, що «хронічний сором - це результат тривалого переживання почуття сорому». Таким чином, формується риса особистості - сором'язливість (П. Паттисон, К. Ізард), а також спотворюється структура особистісних рис (Дж. Бредшоу, С. Паттисон), тобто підвищується тривожність (М. Якобі). Крім того, поява хронічного сорому, пов'язана з відсутністю соціальних контактів (П. Симонов) та негативної оцінки від інших (Zimbardo). Багато дослідників вказують на спорідненість між почуттями сорому, страху і жалю (провини) [30].

На думку Джеймса, самооцінка вважається компонентом самоприйняття особистості, виконує функцію самоприйняття особистістю і вивчається в тісному зв'язку з іншими компонентами Я-концепції, головним чином із

зображенням і картиною "я". Самоприйняття, позитивне ставлення до себе забезпечують гармонійне існування і високий рівень самоідентифікації особистості, підкреслюючи активну роль суб'єкта у формуванні позитивної я-концепції"[9]. Людині з відносно нормальним відчуттям сорому притаманні нормальна система й фактори самооцінки, які вважаються її елементами. В особистості, в котрій весь час присутнє відчуття сорому незалежно від обставин і стимулів ззовні, іншими словами, особистості з хронічним соромом, фактори самооцінки зміщуються в значно деструктивнішу площину, в такий спосіб ослаблюючи його рівень, а також адекватність.

Отже, хронічний сором як у ранньому та пізньому юнацькому віці, так і, як результат, у дорослому житті - деструктивне почуття, що притаманне особі в переважному числі життєвих обставин і, отже, чинить вплив на всі сфери її життєдіяльності, зокрема і на самооцінку людини. Хронічний сором впливає на самооцінку особистості завдяки взаємозв'язку їх елементів, а також властивостей. Значний рівень сорому зумовлює зниження самоповаги, самоінтересу й аутосимпатії особистості. Вияви агресії в разі сорому знижують повністю самооцінку й всі його складники, а проєкції на інших у випадку сорому стають на заваді сприйманню позитивного ставлення від інших до індивіда.

Значущими факторами самооцінки особи, що має хронічний сором, вважаються значні рівні самоінтересу, аутосимпатії, ставлення від інших, самовпевненості, емоційна нечутливість і занепокоєність та, крім того, невисокі рівні відчуття відрази. Передусім на рівень самооцінки здорової особистості чинять вплив саме його складові. Вплив хронічного сорому на самооцінку людини і його складові негативний і має здатність зумовлювати викривлення не лише структури самооцінки, а й зміщення чи реформування структури особистості, особливо щодо ознак сором'язливості, особливостей комунікації, зв'язків у соціальній сфері.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Контингент та методи дослідження

У психології існують різні підходи щодо структури самооцінки. Як ми уже розглядали, найбільш поширеним підходом є розгляд самоствавлення як однієї з форм загальної самоповаги. Емоційна сфера особистості є важливою частиною життєдіяльності й охоплює різні емоційні переживання. Вплив емоцій відбувається через оцінювання оточуючих явищ і предметів, спонукання до діяльності» [29].

П. Екман у своїй теорії виділяє «п'ять базових емоцій, експресивні вияви яких є універсальними і залишаються майже без змін під впливом оточуючого середовища». Найбільш популярним у практичному застосуванні є теорія емоцій К. Ізарда. Дослідник диференціював емоції, виділяючи «десять базових, що виявляються через виразну і специфічну конфігурацію м'язових рухів обличчя» [26].

Діапазон юнацького віку, за періодизацією М. Моргуна та Н. Ткачової від 17 до 23 років, на думку психологів є особливо значущим для розвитку особистості та має визначальний вплив на подальше життя людини. «На даному віковому етапі формуються такі особистісні новоутворення, як світогляд, самовизначення особистості, професійне самовизначення, розвиток стійкої Я-концепції. Вікові новоутворення юності пов'язані з психологічними і соціальними змінами (автономність від батьків, формування нових близьких особистих контактів, професійне самовизначення) і також активним ставленням до соціуму в цілому. Проте посилення пізнавальної діяльності особистості молодшої людини, і в той же час улагодження набутих знань із власним світоглядом, певна внутрішня конфліктність, може стати причиною кризи власної ідентичності» [17].

Наше дослідження ґрунтується на матеріалах, зібраних під час опитування 20 студентів 2-го курсу, 20 студентів 3-го курсу та 18 студентів 4-го курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки.

В основу покладено анкету «Самооцінка» - авторський варіант», методику В.

Століна, С. Пантелєєва «Тест- опитувальник самоствавлення» та «Тест індекс життєвої задоволеності». Ми змістовно узагальнили різні види ставлення до себе за двома критеріями: позитивне/негативне переживання кожного елемента самооцінки та узгодження/неузгодження їх внутрішнього порядку, при цьому виконано виділення трьох основних видів самооцінки: позитивно-узгоджене; позитивно-суперечливе; негативно-неузгоджене. Мета нашого дослідження - з'ясувати детермінанти, що впливають на самооцінку особистості.

Анкета «Самооцінка», авторський варіант.

Респондентам було запропоновано відповісти на 32 твердження, вказавши своє ставлення по чотирибальній системі. На меті було виявити та встановити інваріативні комплекси неповноцінності, пов'язані з завищеною чи заниженою самооцінкою особистості.

Тест-опитувальник з метою визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв). Відповідно до наукових робіт С. Пантелєєва, самоствавленням вважається безпосереднє феноменологічне вираження смислу «Я» для самого об'єкта. Автор вважає, що воно містить емоційне переживання та оцінку своєї значимості (смислу Я), що проявляється в різного роду видах, а саме: «почуття усвідомленості Я», «самовпевненість», «самокерівництво», «відображене самовідношення», «самоцінність» та інші. Самоствавлення сприймається як смислове особистісне утворення, що має емоційно-ціннісні ознаки.

Самоствавленням є відповідне стале почуття щодо власного «Я», яке має низку своєрідних модальностей (вимірів), котрі різняться як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом певного ставлення до себе.

Шкала 1 - внутрішня чесність - «Відкритість». Має зв'язок з такими особливостями образу «Я», самоствавлення, поведінки, котрі, передбачаючи значущість для людини, складно усвідомлювати.

Низькі значення шкали свідчать про глибоке усвідомлення «Я», вищу, порівняно з іншими, рефлексивність та критичність, можливість не приховувати від себе й решти важливі прикриті відомості.

Крайньо низькі значення демонструють самовідкритість, інколи перебуваючи на межі з цинізмом.

Високі значення можуть свідчити про закритість, неспроможність чи небажання розуміти й надавати важливі дані про себе, у винятковому значенні - про безпосередню брехню й підробку результатів в аспекті соціально очікуваних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість». Здатність уявляти себе як самостійну, надійну, наполегливу, енергійну людину, котра має за що себе поважати.

Низькі значення демонструють незадоволення собою, а також власними зусиллями, сумнів щодо можливості викликати повагу.

Високі значення шкали свідчать про високу думку про себе, самовпевненість, відсутність напруги на внутрішньому рівні.

Шкала 3 - «Самокерівництво». Розуміння того, що головним джерелом активності й результатів, котрі мають відношення як до діяльності, так і до власної особистості суб'єкта, являється він сам.

Індивід із *високим балом* за шкалою чітко переживає власне «Я» як внутрішній стрижень, який об'єднує його особистість і життєдіяльність. Він переконаний, що його доля перебуває в його особистих руках та має відчуття аргументованості та системності своїх внутрішніх стимулів і цілей.

Низькі бали можуть свідчити про віру суб'єкта та підвладність його

«Я» обставинам у часі, про неспроможність опиратися долі, незадовільну саморегуляцію, розмитий локус «Я», брак тенденції шукати причини діянь і результатів у собі самому.

Шкала 4 - відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я».

Прогнозоване ставлення до себе зі сторони інших осіб.

Високі значення шкали є відповідними уявленню індивіда про те, що його особистість, характер, а також робота можуть викликати в інших повагу, прихильність, похвалу й розуміння.

Низькі значення шкали можуть говорити про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність». Відтворює емоційну оцінку себе, свого

«Я» відповідно до внутрішніх критеріїв, серед яких - любов, духовність, багатство внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою виражають інтерес до власного «Я», любов до себе, відчуття того, наскільки є цінною власна особистість, й водночас передбачувану цінність власного «Я» для оточення.

Низькі значення шкали визначають недолік свого *духовного «Я»*, характеризують сумніви щодо того, наскільки цінною є власна особистість, відстороненість, яка перебуває на межі з байдужістю до свого «Я», втрату зацікавлення своїм внутрішнім світом.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс вказує на приязне відношення до себе, згоду із самим собою, погодження власних планів і бажань, емоційне, незаперечне прийняття себе таким, яким ти являєшся, навіть зважаючи на певні недоліки. *Низький полюс* говорить про брак названих характерних ознак - неповноцінність самосприйняття, що вважається значущою ознакою дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність». *Високі значення* шкали свідчать про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, відсутність бажання змінюватися на тлі суцільного позитивного відношення до себе. Згадані переживання нерідко супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В такому разі тенденції щодо збереження такого образу вважаються одним із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення говорять про тенденції, що мають протилежне значення: прагнення щось у собі змінити, нахил до того, щоб відповідати ідеальним уявленням про себе, незадоволення собою.

Шкала 8 - внутрішня конфліктність.

Високі значення говорять про існування внутрішніх конфліктів, вагань, незгоди з собою, тривожно-депресивних станів, які співіснують із переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* відповідно до шкали свідчить про збільшену рефлексію, повне осягнення себе, розуміння власних труднощів, адекватний образ «Я» й не існування витіснення.

Крайньо низькі значення шкали говорять про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення свідчать про самозвинувачення, здатність бути готовим визнати вину за свої промахи й невдачі, особисті недоліки. Шкала вважається індикатором відсутності прихильності, що супроводжується негативними емоціями в свій бік, навіть попри значну самооцінку якостей і здобутків.

Шкали сполучені в три незалежні й вдало визначені фактори, а саме:

1 фактор - самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Виражає оцінку свого «Я» з приводу соціально-нормативних критеріїв модальності.

2 фактор - аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Виражає відношення суб'єкта до власного «Я» в емоційному плані.

3 фактор - самоприниження: шкали 8, 9. Виражає самоставлення в негативному аспекті.

Тест індекс життєвої задоволеності (адаптація Н. Паніної). Опитувальник. Визначає індекс задоволеності життям, виражає психологічний стан особи в загальному, рівень її психологічного комфорту та соціально-психологічного пристосування. Тест «Індекс задоволеності життям» можна застосувати з метою диференційованого оцінювання властивостей манери життя, потреб, мотивів, цілей, ціннісних орієнтирів особи для того, щоб визначити, котрі з них мають позитивне значення для її психологічного стану, а котрі - негативне. Тест «Індекс життєвої задоволеності» (Neugarten A.O.), напрацьований колективом американських науковців, які вивчають соціально-психологічні проблеми геронтопсихології, перший раз опублікували 1961 року та невдовзі він став широко поширеним. Методику переклала й адаптувала Н. Паніна 1993 року. Опитувальник містить 20 питань, результати відповідей котрих об'єднуються відповідно до 5 шкал, що розкриває різні сфери загального психологічного стану особи та її задоволеність життям.

За допомогою тесту вимірюється найбільш загальний психологічний стан особи, спричинений її індивідуальними рисами, системою відносин до різного роду аспектів власного життя. Індексом життєвої задоволеності є інтегративний показник, який містить як головний носій емоційний складник. Для тих, хто володіє високим значенням індексу, властиві невисокий ступінь емоційної напруги, значна емоційна

витримка, невисокий ступінь тривоги, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності становищем та своїм місцем у ньому.

Поняття «життєва задоволеність» розуміють саме як узагальнене уявлення особи про психологічний комфорт, що містить: зацікавлення життям на противагу апатії; цілеспрямованість, рішучість, системність під час досягнення життєвих цілей; узгодження між визначеними й фактично здобутими цілями; позитивне оцінювання особистих якостей та дій; загальна атмосфера настрою. Індекс життєвої задоволеності максимально може бути 40 балів. Середня життєва задоволеність складає 25-30 балів. Низькими є показники, які сягають менше 25 балів. Як додаткові відомості про те, які точно галузі життя викликають задоволення чи незадоволення, можливо порахувати кількість балів відповідно до шкал (8 є максимальною кількістю балів за кожною шкалою):

1. Інтерес до життя. Судження № 1, 6, 9, 11. Шкала виражає рівень ентузіазму, захват звичайним щоденним життям.

2. Черговість під час досягнення цілей. Судження № 8, 13, 16, 17. Відповідно до цієї шкали, високі показники виражають наступні характерні ознаки ставлення до життя: цілеспрямованість, стійкість, котрі орієнтовані на те, щоб досягнути цілі. Низька оцінка, відповідно до названої шкали, демонструє пасивне примирення з життєвими негараздами, а також беззаперечне сприйняття всього, що відбувається у житті.

3. Узгодженість між визначеними та досягнутими цілями. Судження № 2, 4, 5, 19. Високі показники свідчать про те, що особа переконана в тому, що вона досягла чи може досягти тих цілей, котрі, на її погляд, для неї мають важливе значення.

4. Позитивна оцінка себе та своїх дій. Судження № 12, 14, 15, 20. Таким же чином, як і оцінка особою власних якостей - і зовнішніх, і внутрішніх. Висока оцінка свідчить про високу самооцінку.

5. Загальна атмосфера настрою. Судження № 3, 7, 10, 18. Шкала демонструє рівень оптимізму, задоволеності життям.

Загалом під поняттям «життєва задоволеність» розуміють інтегративний показник, який містить як головний носій емоційний складник. Власникам високого

значення індексу притаманні низький рівень емоційної напруги, висока емоційна витримка, низький ступінь тривоги, психологічний комфорт, високий ступінь задоволення становищем, а також власною важливістю в ньому. Як додаткові відомості про те, які точно галузі

життя викликають задоволення чи незадоволення, можливо порахувати кількість балів відповідно до кожної шкали. Завдяки результатам цього тесту можна одержати відомості про загальне емоційне становище особи, про життєві сфери, котрі, може, вважаються для неї «проблемними», та ухвалити заходи щодо корегування останніх.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Анкета «Самооцінка», авторський варіант. Респондентам було запропоновано відповісти на 32 твердження, вказавши своє ставлення по чотирибальній системі. Аналіз результатів анкетування не виявив можливі комплекси неповноцінності, пов'язані з завищеною чи заниженою самооцінкою особистості.

Проаналізуємо дані, отримані за результатами «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)». Відповідно, на рисунку1 наведено результати опитування.

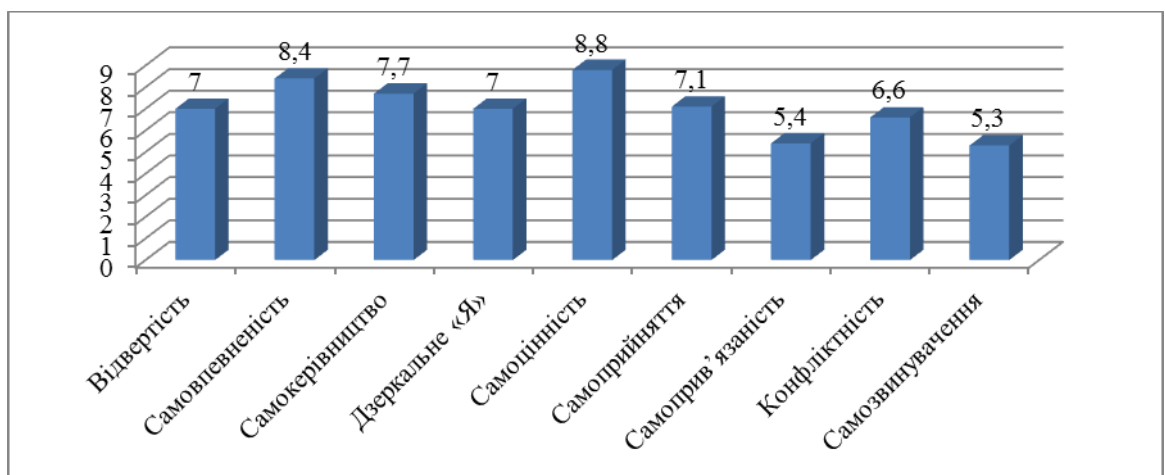


Рис. 2.1. Середні значення за методикою «Тест- опитувальник для визначення самоствавлення особистості» (В. Століна, С. Пантелєєва)

Отже, як бачимо, найвище середнє значення за даною методикою спостерігається за шкалами самоцінність (8,8 бали) та самовпевненість (8,4 бали). Це свідчить про те, що більшість опитуваних мають високу думку про

себе, самовпевнені, не мають внутрішньої напруженості, а також зацікавлені у власному «Я», любові до себе, відчувають цінність власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Натомість найнижче середнє значення за даною методикою спостерігається за шкалами самоприв'язаність (5,4 бали) та самозвинувачення (5,3 бали). Це свідчить про те, що опитувані є відчувають бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою, а також про не готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки.

Проаналізуємо дані, отримані за результатами анкетування відповідно до методики «Тест індекс життєвої задоволеності». Відповідно до даної методики було отримано такі результати, відповідно рисунку 2.2.

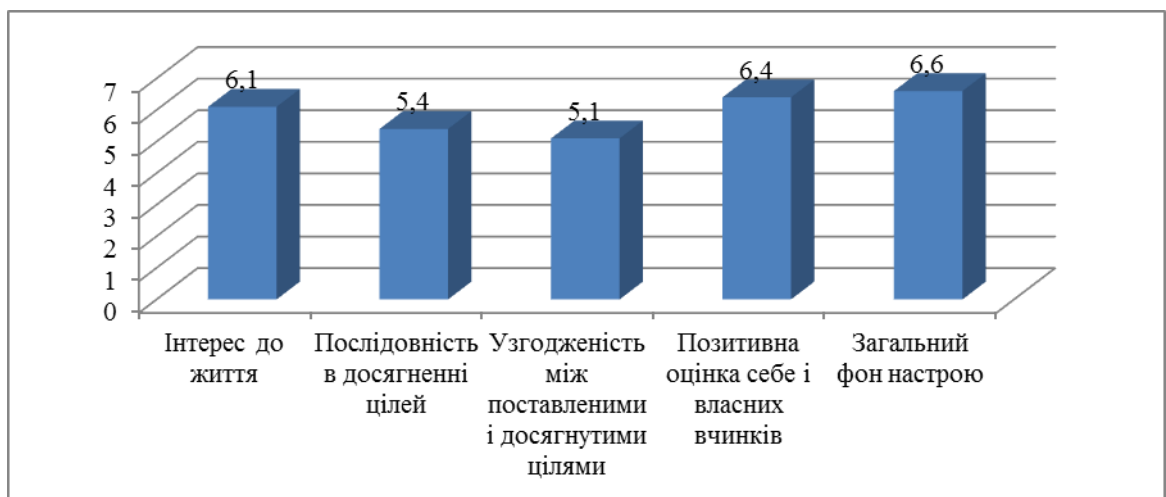


Рис. 2.2. Середні значення по шкалах за методикою «Тест індекс життєвої задоволеності»

Отже, як бачимо, найвище середнє значення за даною методикою спостерігається за шкалами «загальний фон настрою» (6,6 бали) та «позитивна оцінка себе і власних вчинків» (6,4 бали). Це свідчить про високий ступінь оптимізму, задоволення від життя, а також про високу самооцінку опитуваних.

Натомість найнижче середнє значення за даною методикою спостерігається за шкалами «послідовність в досягненні цілей» (5,4 бали) та «узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» (5,1 бали). Це свідчить

про те пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне прийняття всього, що приносить життя опитуваним, а також не переконаність опитуваних в тому, що вони досягли або здатні досягти тих цілей, які вважають для себе важливими. Відтак, найбільша частка опитуваних мала середній рівень життєвої задоволеності, а саме 22 осіб або 91,7%, а решта 2 осіб або 8,3% мали низький рівень життєвої задоволеності, відповідно рисунку 2.3:

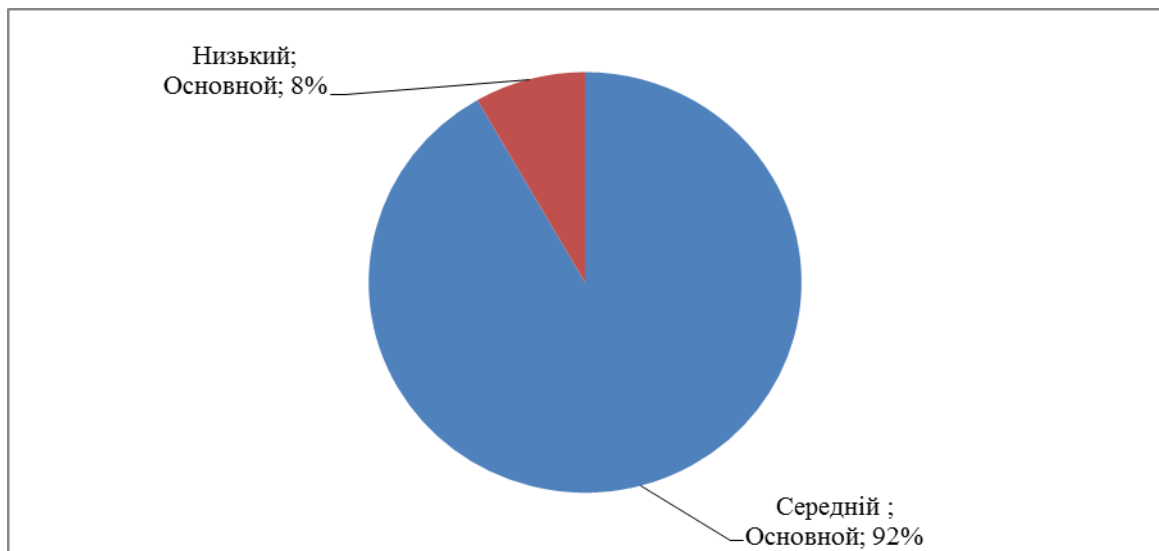


Рис. 2.3. Рівні життєвої задоволеності за результатами анкетування відповідно до методики «Тест індекс життєвої задоволеності»

Ефективність корекційного впливу на означений нами вияв, а саме безумовне позитивне узгоджене самоствавлення особистості до себе в юнацькому віці, безпосередньо залежить від урахування всіх його складових - компонентів, критеріїв, емпіричних корелят.

Таким чином, визначивши, а також аргументувавши доречність застосування для названого психодіагностичного дослідження вибраних методик, опрацюємо одержані результати, щоб надалі якісно їх інтерпретувати й узагальнити за змістом. Статистичний аналіз одержаних результатів містить порівняння середніх значень та кореляційний аналіз відповідно до критерію Кендала.

За допомогою програми STATISTICA ми здійснили кореляційний аналіз який дав змогу виокремити найбільш значущі зв'язки чинників, що впливають на визначення ролі самооцінки в формуванні особистості. Рівень достовірності

зв'язків становить 0,05.

Отже, в діаграмах ми відобразимо найбільш корелюючі чинники, що впливають на визначення ролі самооцінки в формуванні особистості.

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків «Позитивної оцінки себе і власних вчинків» та інших чинників здійснено кореляційний аналіз і отримано наступні дані: пряму кореляцію (рівень значущості $p \leq 0,05$) позитивної оцінки себе і власних вчинків з такими шкалами, як

«Самовпевненість» (0,44), «Самокерівництво» (0,46), «Самоприв'язаність» (0,33); обернена кореляція з «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» (-0,52), «Самозвинування» (-0,60) та «Конфліктність» (-0,39):



Рис 2.4. Кореляційні зв'язки позитивної оцінки себе і власних вчинків з іншими детермінантами

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків «Індексу життєвої задоволеності» та інших чинників здійснено кореляційний аналіз і отримано наступні дані: пряму кореляцію (рівень значущості $p \leq 0,05$) індексу

життєвої задоволеності з такими шкалами, як «Інтерес до життя» (0,63),

«Послідовність в досягненні цілей» (0,58), «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» (0,47) та «Загальний фон настрою» (0,39); обернена кореляція з «Самоприв'язаність» (-0,40) та «Самовпевненість» (-0,54), відповідно рис. 2.5:



Рис. 2.5. Кореляційні зв'язки індексу життєвої задоволеності з іншими детермінантами

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків «Самовпевненості» та інших чинників здійснено кореляційний аналіз і отримано наступні дані: пряму кореляцію (рівень значущості $p \leq 0,05$) самовпевненості за такими шкалами, як «Самокерівництво» (0,38), «Самоприв'язаність» (0,54), «Позитивна оцінка себе і власних вчинків» (0,44); обернена кореляція з «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» (-0,71), «Індекс життєвої задоволеності» (-0,54) та «Самозвинувачення» (-0,42) відповідно рис. 2.6:

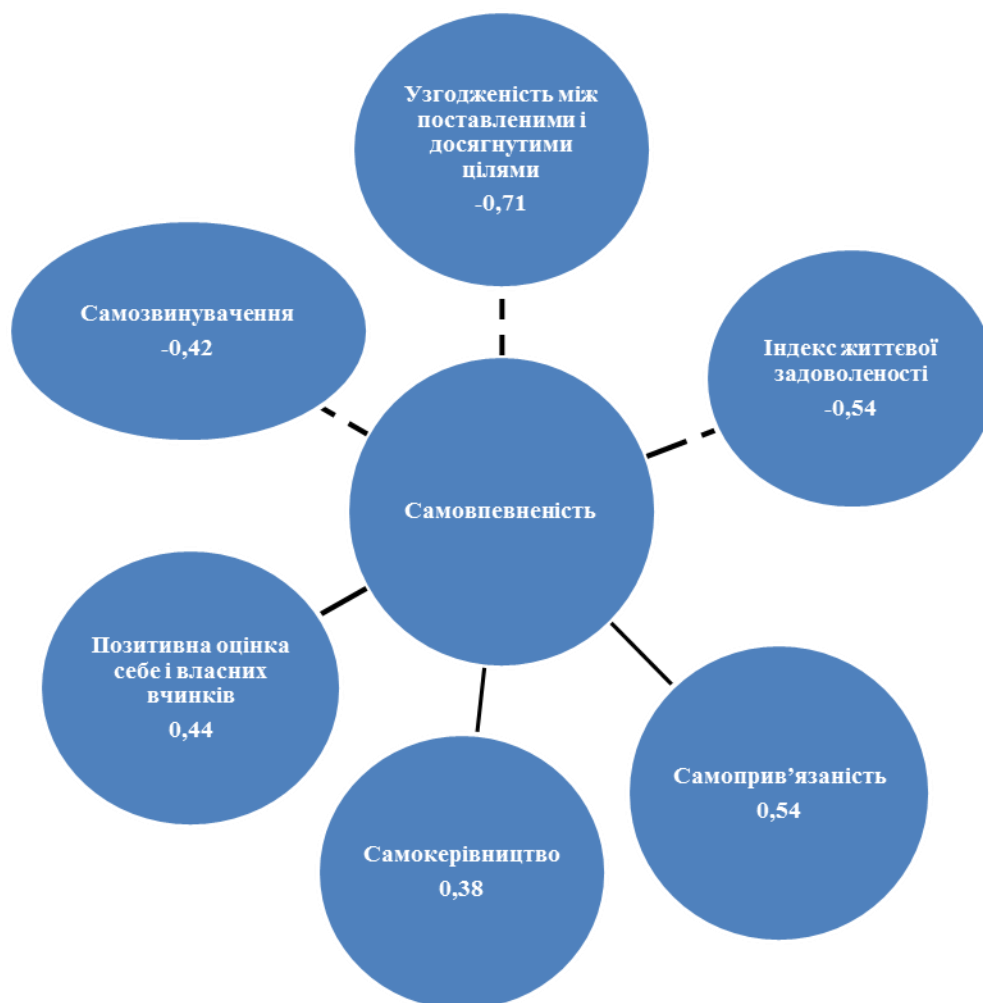


Рис.2.6. Кореляційні зв'язки самовпевненості з іншими детермінантами

Отже, кореляційний аналіз продемонстрував тісні кореляційні зв'язки самовпевненості, індексу життєвої задоволеності та позитивної оцінки себе і власних вчинків з іншими чинниками. Так, позитивний вплив на формування позитивної оцінки себе і власних вчинків чинить самовпевненість, самокерівництво та самоприв'язаність, а негативний - узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, самозвинування та конфліктність. Позитивний вплив на формування індексу життєвої задоволеності чинить інтерес до життя, послідовність в досягненні цілей, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями та загальний фон настрою, а негативний - самоприв'язаність та самовпевненість. Позитивний вплив на формування самовпевненості чинять такі фактори, як самокерівництво, самоприв'язаність, позитивна оцінка себе і власних вчинків, а негативний - узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, індекс життєвої задоволеності та самозвинування.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ: ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

3.1. Підвищення самооцінки як основа психологічного захисту та самовдосконалення особистості

Формування самопізнання та самооцінки починається в ранньому життєвому періоді, в сім'ї, що вважається первинним головним середовищем становлення дитини. Зрозуміло, що в дитини, позбавленої любові батьків, менше шансів на високу самоповагу та стійкий позитивний образ «Я». З одного боку, суворі вимоги батьків, обмеження та покарання перешкоджають активності та ініціативності індивіда, свободі його самовираження, з іншого - викликають у дітей почуття протесту та агресії, бо сприймаються як неаргументовані та незаслужені. Якщо батьківська увага послаблюється, це створює відповідні умови для появи в дитини відчуття того, що вона покинута, в неї немає підтримки. Те, яка форма виховання переважає в родині, дієво впливає процес самовдосконалення індивіда.

Науковець О Пенькова виділяє наступну класифікацію цінностей:

1. «Цінності, пов'язані з оцінкою зовнішності: мати красиву зовнішність; виглядати дорослішим; бути успішним.
2. Соціально-комунікативні цінності: мати теплі взаємини з батьками та родиною; мати хороші стосунки з друзями та оточуючими; користуватись авторитетом у школі.
3. Матеріальні цінності: заробляти на життя; купувати дорогі речі; забезпечити собі матеріальний комфорт.
4. Цінності самореалізації: виховувати у собі творче ставлення до праці, бути готовим до свідомого вибору майбутньої професії; розвивати власні пізнавальні інтереси і творчу активність при опануванні знань; уміти самостійно здобувати знання, постійно знайомитися з новими досягненнями науки і техніки.

5. Морально-етичні і естетичні цінності: самореалізуватись як духовна особистість; оволодівати національною культурою і духовною спадщиною свого народу; уміти діяти у відповідності з власними переконаннями та брати участь у житті країни» [43].

Показник адекватності самооцінки - це міра того, наскільки вона відповідає результатам об'єктивної оцінки.

1. «Високий рівень - абсолютне усвідомлення суті головних властивостей поняття «самовдосконалення особистості», особисте позитивне ставлення до тих обов'язків, котрі з нього виникають, звичка виявляти діяльність відповідно до цих ціннісних орієнтирів протягом життя. Розвиток особистості відбувається доволі гармонійно. В дітей самооцінка вважається реалістичною - вони дають позитивну оцінку означеним цінностям. Учня, котрі знаходяться на згаданому рівні, притаманний не тільки високий рівень усвідомлення, визнання ціннісних правил, а й значна спроможність до саморегуляції згідно з внутрішньо затвердженими моральними настановами. На цьому рівні у школярів послідовно постає узагальнений образ «Я», а саме за допомогою самосприйняття, самоспостереження та самоаналізу. Учні, що мають високий рівень самооцінки, усвідомлюють свою мету та цінності, мають оптимістичні погляди на перспективу, стають відповідальними за наслідки своєї діяльності, не виділяють себе з-поміж решти, не відчують страху через свої почуття та спроможні наполягати на своєму.

2. Середній рівень - поверхневе, часткове розуміння суті певних особливостей, нестале чи індиферентне ставлення до згаданого поняття. Невисока самооцінка зумовлює те, що школяр переоцінює чи недооцінює себе, а ступінь його бажань є невідповідним ступеню реальних здобутків. Водночас прослідковується зростання пізнавального потенціалу учня, уваги до власного «Я» та збільшується спроможність до самоспостереження. В дитини виникає прагнення до самозмін, до пошуків взірця для наслідування. Важливим засобом становлення самооцінки особистості вважається порівняння себе з іншими. На цьому етапі диференціюється суть оцінки, ускладнюється її будова, посилюється критичність стосовно себе. Розвиток самооцінки відзначається

низкою протиріч, а саме: в одних галузях посилюється її стабільність, в інших - навпаки; водночас підвищення самокритичності перебуває на межі з невпевненістю та конфліктністю з однолітками, а також з людьми старшого віку. Подібні протиріччя зумовлюють несталу самооцінку.

3. Низький рівень - школяр не розуміє сутності найбільш значних характерних ознак поняття «самовдосконалення особистості», чи ж негативно ставиться до нього. Відзначається практично абсолютним неіснуванням у розумінні дітей цінностей самовдосконалення. Неадекватними є критерії оцінок. Персональні відповіді не обґрунтовані, оцінні ставлення до знань (понять, оцінок, норм), які засвоюються, поки не є регуляторами їх свідомості, а також поведінки. Школярі, які належать до цієї категорії, не можуть здійснювати саморегуляцію. В них прослідковується неміцний взаємозв'язок між емоційними, раціональними виявами поведінки та ступенем прояву переконань у діях. Самооцінка відзначається ситуативністю, залежить від зовнішніх чинників. Такі учні легко підпадають під негативний вплив суспільства, їм приманні невисока самокритичність, вони не вміють передбачати наслідки власних негативних діянь, їм непросто протистояти своїм егоїстичним задумам та ін.» [43].

Слід зауважити, що у студентів, які мають невисоку самооцінку, прослідковується значна різниця між «Я реальним» та «Я ідеальним», котра об'єктивно сприймається як нездатність подолати згадане явище, водночас тим, хто має високу самооцінку, притаманний невеликий розрив між цими рівнями «Я». Відповідно до аналізу властивостей невисокої самооцінки, студентам складно здійснювати свої обов'язки. У тих випадках, коли треба ухвалювати рішення самостійно, вони діють не найкраще, не прагнуть домагатися успіху, покращити власну самооцінку.

В працях з психології доказано, що в підлітковому та юнацькому віці успішно розвинути самооцінку допомагають настанови батьків на прийняття дитини та демократичні відносини з нею. В дітей із таких сімей високий інтелектуальний розвиток, емоційний спокій, розвинений самоконтроль. Тоді як дітям із авторитарних сімей характерні емоційна чутливість, прояви агресії,

відчуженості.

Аналіз співвідношення самооцінки та ступеня вимог відповідно до параметру адекватності продемонстрував, що в разі неадекватності хоча б одного параметру помітний цілий мотиваційно-афективний комплекс: незадоволення поточними обставинами, брак конкретних ідеалів, відсутність впевненості у собі; слабке емоційна стабільність, прослідковується націленість на безконфліктну взаємодію, щоб налагодити корисні взаємозв'язки, що, з одного боку, зумовлено дружелюбністю та запровадженням співпраці, а з іншого - намаганням стати лідером, маючи водночас невпевненість у своїх силах.

Значення самооцінки в житті дитини посилюється у підлітковому віці, здійснюється перенаправлення із зовнішніх оцінок на самооцінку. Зазнає змін і її суть, а саме: існування змін у зовнішньому вигляді, стосунки з батьками, педагогами, друзями, персональні якості та змоги піддаються аналізу, усвідомлюється відмінність між «Я реальним» та ідеальним. Спершу

«Я-концепція» підлітка нестала, бракує єдиної норми самооцінювання, наявні різкі зміни в самооцінках. Уявлення дітей про себе є нелогічними. Нестабільна «Я-концепція» зумовлює те, що кожна відповідна самооцінка має здатність зазнавати коливань від самовпевненості до абсолютного несприйняття «власного Я». Коли підлітковий вік закінчується, самооцінка стає значно стійкішою та узагальнюється, незважаючи на обставини оцінювання.

В юнацькому віці, порівнюючи з підлітковим, самооцінка робиться значно позитивнішою, стійкішою та більш незалежною. В зазначений період важливе значення під час самооцінювання мають зовнішні обставини, зокрема соціальне визнання, привабливість у фізичному плані, здобутки, успіхи та ін. Пошуки «власного Я», особистих внутрішніх ціннісних орієнтирів допомагають співставити себе з іншими. І тільки після того, як досягнуто цілісної та стійкої «Я-концепції», усвідомлено та прийнято «Я» в усіх його площинах, юнакам дається право спиратися на власну ідентичність та стати менш залежними від зовнішніх чинників та оцінок.

Таким чином, самооцінка - це головне утворення під час

самовдосконалення особистості. Головна її функція в процесі психологічної діяльності передбачає те, що вона вважається необхідною умовою саморегуляції поведінки. Вищою формою саморегуляції є творче ставлення до своєї особистості, старання змінити себе, а також покращити. Самооцінка формується, зважаючи на те, який характер стосунків школяра з оточенням.

Як зазначає О. Пенькова, «з ізростанням інтелектуального розвитку дитина із оцінок оточуючих постійно виокремлює критерії і способи оцінювання інших і переносить їх на себе, що складає основний механізм розвитку самооцінки у підлітковоому віці. Становлення останньої в юнацькому віці пов'язане з появою таких якостей, як компетентність, почуття власної гідності, впевненість у собі тощо» [43].

Актуальність вивчення феномену психологічного захисту визначається тим, що він є однією з найсуперечливіших властивостей в структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як стабілізації особистості, так і її дезорганізації. Останніми роками все більше число авторів звертається до вивчення феномену психологічного захисту як важливого механізму регуляції поведінки і діяльності людини.

Під психологічним захистом нами розуміється система регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних та таких, що травмують особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Це нормальний механізм, що оберігає психіку від дезорганізації і спрямований на попередження розладів поведінки. Такого роду психічна діяльність реалізується у формі специфічних прийомів переробки інформації, які дозволяють зберегти достатній рівень самоповаги в умовах емоційного конфлікту. Механізм психологічного захисту пов'язаний з реорганізацією системи внутрішніх цінностей особистості, зміною ієрархії цінностей, спрямованою на зниження рівня суб'єктивної значущості.

Функціонування механізмів психологічного захисту обумовлено багатьма факторами, основними з яких є вирішення внутрішньоособистісних та зовнішніх конфліктів, задоволення потреби в самоактуалізації, під якою

розуміється прагнення до вдосконалення, реалізації генетично закладеного особистісного потенціалу, перебудова систем установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження, щоб запобігти дезорганізації поведінки. Також оптимальне функціонування механізмів психологічного захисту залежить від ступеня адекватного уявлення особистості про себе, тобто від рівня її самооцінки.

Самооцінка має зв'язок із однією з головних потреб особистості, а саме потребою у самоствердженні, з намаганням особи добитися успіху з пошуком себе в житті, затвердитися як член суспільства перед очима людей та у своїх особистих поглядах.

Здатність людини правильно сприймати і оцінювати саму себе і інших людей залежить від рівня розвитку її загальних інтелектуальних здібностей, сукупності умінь і навичок, які складаються в предметній діяльності, особливостей соціального та культурного оточення і міжособистісного спілкування, інших індивідуально-психологічних та особистісних особливостей.

Відтак, «самооцінка - цінність, значимість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, власних якостей, достоїнств, недоліків і місця серед інших людей; також це ступінь сприйняття себе хорошим, компетентним, гідним поваги. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від неї залежать взаємовідносини з оточуючими, критичність і вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів і невдач. Вона впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості» [11]. До того ж «самооцінка виступає як відносно стійке структурне утворення, компонент Я-концепції, самопізнання, і як процес самооцінювання. Основу самооцінки становить система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей. Психологи розглядають її як центральне особистісне утворення і центральний компонент Я- концепції» [21].

Група науковців Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Борздіна підкреслюють

соціальну природу самооцінки, вважаючи, що «вирішальне значення в утворенні думок про себе має життя в колективі і правильний розвиток оціночних відносин, що і формує самооцінку» [11].

Тоді як А. Захарова, розвиваючи ідеї Д. Ельконіна, акцентує функцію самооцінки як регулятора поведінки людини. «Розвиток цієї функції самооцінки вони пов'язують зі становленням стійкості самооцінки, так як саме стійка самооцінка висловлює вже сформоване ставлення людини до себе і може чинити істотний вплив на її поведінку» [21]. Авторка, запропонувавши структурно-динамічну модель самооцінки звертає увагу на наступні положення, які мають важливе значення в руслі нашого дослідження:

- «самооцінка є формою відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання і пов'язана з особистісними смислами;
- самооцінка є соціальним утворенням, що функціонує як компонент самосвідомості (особистісного утворення);
- структура самооцінки представлена функціонуючими у нерозривній єдності когнітивним і емоційним компонентами, що відображають знання суб'єкта про себе і ставлення до себе;
- складові самооцінки характеризується як специфічними, так і ідентичними показниками;
- онтогенез самооцінки пов'язаний з формуванням у дитини диференційованих і узагальнених знань про себе як внутрішньої умови розвитку стійких орієнтацій щодо себе та емоційно-ціннісного ставлення до себе: умовами розвитку самооцінки є спілкування з оточуючими і власна діяльністю суб'єкта;
- як цілісна система самооцінка включена в безліч зв'язків і відносин з іншими особистісними утвореннями;
- самооцінка функціонує на усвідомленому і неусвідомленому рівнях, становлення її як механізму довільної, психічної регуляції пов'язана з розвитком рефлексивної самосвідомості, що спирається на аналіз закладених в ситуації оцінювання об'єктивних і суб'єктивних даних» [21].

Особистість студента може стати реальною через: а) нову громадянську

позицію під час педагогічних взаємовідносин - партнера, добувача, носія та творця кращої етнонаціональної практики; б) конструктивне соціальне значення співучасника-освітянина, котрий закріплює панування гуманності, демократичності, загальнолюдських духовних ціннісних орієнтирів суспільного життя; в) високий статус студента як громадянина-патріота, що бере участь в процесі духовного формування нації та збагачує її найкращі культурні й історичні надбання.

Таким чином, розвиток високої самооцінки в особистості студента ґрунтується на: а) розвивально-регуляційних методах освітнього нормотворення, б) мотиваційному процесі поведінки культурного самоздійснення, в) ієрархічній структурі соціальних цілей; г) багатій модальності, а також у взаємному доповненні самоцілей особистості, яка задіяна в організаційному плані. Зважаючи на згадані принципи, ми розглядаємо самооцінку як основу психологічного захисту особистості.

Психологічним захистом є система процедур, які націлені на те, щоб зменшити негативні переживання, що мають зв'язок із конфліктами, що загрожують порушити цілісність особистості. Такі конфлікти здатні викликатися суперечливими установками у самій людині, а також виникати через неузгодженість інформації ззовні та утвореного в людини образу світу й способу розуміння власного «Я». Через втілення згаданих психологічних процедур зазвичай можна досягнути тільки відносного особистісного блага. Нерозв'язані проблеми стають постійними, оскільки особа звільняється від змоги ефективно впливати на обставини для ліквідації джерела, що спричиняє негативні переживання. Проте як тимчасовий механізм корекції й зберігання відповідних психічних станів, а також особистісних якостей психологічний захист вважається одним із найбільш значущих утворень, особливо через те, що не потребує заходів щодо свідомого контролювання обстановки.

За допомогою захисних механізмів докладаються зусилля для того, щоб мінімізувати негативні, травматичні для людини переживання. Переважно ці переживання мають зв'язок із внутрішніми чи зовнішніми конфліктами, тривожністю або дискомфортом. За допомогою механізмів захисту особа може

зберегти міцність своєї самооцінки, уявлення про себе та всесвіт. Так само вони можуть мати функцію буферів, стараючись не дати підступити надзвичайно близько до свідомості вкрай сильним розчаруванням та загрозам, котрі з'являються у житті. В тих ситуаціях, коли людині не вдається перебороти тривожність чи страх, захисні механізми можуть спотворити реальність, щоб зберегти її психологічне здоров'я та цілісність.

3.2. Корекційна програма з налагодження позитивної самооцінки

Самооцінка є порівняно стійким структурним утворенням, складовою Я-концепції, самопізнання та процесу самооцінювання. В своїй основі самооцінка містить систему особистісних смислів людини, погоджену нею систему ціннісних орієнтирів. Її розглядають як центральну особистісну освіту й центральну складову Я-концепції. Самооцінку визначають як особистісне утворення, яке безпосередньо задіяне в регуляції поведінки та дій особи, як автономну якість людини, її центральну складову, яка утворюється при активному залученні самої особи та виражає специфіку її внутрішнього світу.

Т. Шибутані говорить про самооцінку так: «якщо особистість - це організація цінностей, то ядром такого функціонального єдності є самооцінка» [23]. При цьому, «провідна роль самооцінці відводиться в рамках дослідження проблем самосвідомості: вона характеризується як стрижень цього процесу, показник індивідуального рівня її розвитку, його особистісний аспект, органічно включений в процес самопізнання. З самооцінкою зв'язуються оцінні функції самопізнання, вбирають в себе емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе, специфіка розуміння нею самої себе» [4].

В. Якунін вважає, що: «академічна успішність, навчальна успішність і навчальна активність належать до числа узагальнених критеріїв ефективності навчання. У термінах управління академічну успішність можна визначити як ступінь збігу реальних результатів навчальної діяльності студентів із запланованими, а успішність навчання - як ефективність керівництва

навчально-пізнавальною діяльністю студентів, що забезпечує високі психологічні результати за мінімальних витрат (матеріальних, фінансових, фізичних, психологічних тощо)» [23].

Внаслідок індивідуально-психологічних відмінностей в структурі навчально-пізнавальної діяльності одні студенти досить швидко і легко досягають високих результатів у навчанні, інші - порівняно повільно, а деякі зовсім не можуть до них наблизитися. У даному випадку говорять про такі властивості психічного розвитку людини, як його навченість або вихованість, під якими мають на увазі придбану під впливом освіти, навчання і виховання внутрішню готовність до різних психологічних перебудов і перетворень у відповідності з новими програмами подальшого навчання і виховання. Навченість і вихованість стають найважливішими умовами і факторами подальшого розвитку людини і формування його як особистості і суб'єкта діяльності» [21].

Успіху в будь-якій діяльності, зокрема й навчальній, можна досягти через активність людини та її оптимальний психічний стан. Навчальною діяльністю вважається мотивована активність того, хто здобуває освіту, з метою досягнення мети навчання. Специфіка навчальної діяльності передбачає, що під час її реалізації особа не лише опановує знання, а й водночас відбувається формування її особистості. Навчальній діяльності студентів вишів властива професійна орієнтація, що має зв'язок зі зростанням значення професійних причин самоосвіти та самовиховання. З точки зору Н. Пейсахова, «навчальна діяльність розглядається як складна динамічна система, обумовлена рівнями відносин, поведінки, пізнавальної діяльності, психічних станів і фізіологічного забезпечення (функціональних станів). Всі ці рівні взаємопов'язані і взаємозумовлені. Тому порушення, збій в одній ланці навчальної діяльності призводить до порушення і зниження ефективності роботи всієї системи в цілому» [2].

В системі навчальної діяльності виокремлюється рівень відносин між студентом та викладачем, між студентом та його однокурсниками. В разі спільних цілей в студента й викладача комунікація між ними трансформується

в творчу співдружність. Коли активна особа (викладач) під час комунікації зі студентом визначає за ціль передачу знань, а для пасивної особи (студента) комунікація стає механізмом одержання оцінки, заліку, то зв'язки між ними існуватимуть на рівні управління. Коли в процесі співдії активна особа (викладач чи студент) розглядає комунікацію з пасивною як спосіб отримання чого-небудь, а пасивна водночас визначає ціль, то комунікація між ними існуватиме на рівні обслуговування (пасивна особа забезпечує послугами активну). Ступінь відносин між викладачем та студентом позначається на поведінці останнього, на його пізнавальній діяльності, на психічному стані, а за його допомогою і на його функціональному стані.

Важливо зауважити, що «відносини, що виникають у навчальному процесі при спілкуванні між викладачем і студентом, студентською групою, безумовно, мають великий вплив на всі рівні навчальної діяльності, на формування і становлення особистості, індивідуальності студента. При цьому тільки тоді, коли кожен з тих, хто спілкуються, розуміє іншу і приймає його таким, яким він є, відносини будуть сприяти розвитку творчих здібностей студента, становленню його індивідуальності» [49].

Успішність навчання передбачає успішний прохід по щаблях та рівнях освіти, опанування знань, умінь, навичок, зростання особистісних можливостей, утворення соціальної кваліфікації, пристосування в суспільстві, вхід у професійну діяльність.

Студенти з адекватною чи високою самооцінкою більш схильні до оптимізму, ніж ті, в кого самооцінка занижена; вони вдало розв'язують визначені їм завдання, тому що в них присутнє відчуття впевненості у своїх можливостях. Такі особи мають меншу схильність до стресу й тривоги, їм властиве приязне сприймання навколишнього світу й себе самих.

Логічна основа побудови нашої корекційної програми з налагодження позитивного ставлення до себе та вирівнювання векторів впливу відповідають визначеній вище структурі самооцінки:

I модуль «Емоційно-самоцінна компонента». Критерій - підвищення аутосимпатії, показники - рівень безумовності, умовності прийняття себе чи

знехтування власним Я. Комплекс вправ у I модулі покликаний підсилити безумовне самосприйняття, знизити нехтування собою та власною думкою у респондентів.

II модуль «Емоційно-самооцінна компонента». Критерій - підвищення самоповаги, показники - рівень саморозуміння, самовизначення, самовпевненості, внутрішньої послідовності. Комплекс вправ у II модулі покликаний поглибити саморозуміння та підсилити впевненість у собі, сформувати більшу внутрішню послідовність.

III модуль «Емоційно-поведінкова компонента». Критерій - підсилення загальної самоефективності, показники - рівень саморегуляції, рефлексивності. Комплекс вправ у III модулі покликаний розвивати критичне та позитивне сприйняття своїх здібностей та опрацювати ситуації досягнення успіху та визначити особливості самооцінки протягом експерименту.

IV модуль «Системоутворююча компонента». Критерій - підвищення глобальної самооцінки, показники - рівень узгодженості інтегрального «Я» і дезінтегрального «Я». Комплекс вправ у IV модулі покликаний допомогти респондентам усвідомити власну цілісність в часовому просторі, посилити інтрапсихічну рефлексію, поглибити рівень самооцінки, посилити стійкість та безумовність у глобальному позитивному самостваленні.

Відповідно до сучасного довідника, психологічна корекція визначається як форма психологічного втручання, що націлене на зростання повноцінної особистості [15]. Базуючись на аналізі й узагальненні досвіду сучасної практичної психології (К. Рудестам, К. Роджерс, І. Ялом, І. В. Дубровіна, А. Осипова, Н. Осухова, Н. Пов'якель, Т. Яценко та інші), згідно з окресленою метою, ми визначили й втілили такі принципи психокорекційної роботи: єдність і системність діагностичного та корекційного рівнів, що обумовило комплексність дослідження; принцип системності психологічного впливу, відповідно до котрого умовою розвитку позитивної самооцінки в юнацькому віці вважається те, наскільки розвиненими є всі структурні складові зазначеного вияву; диференційований підхід, що базувався, зважаючи на вікові ознаки становлення самооцінки; принцип активності, згідно з котрим процес

ефективного подолання людиною вікової кризи передбачає проведення експериментів, апробацію, а також закріплення; принцип комплексності, що відобразився у застосуванні адекватних цілі й завданням утворюючого експерименту методів і методик з різних напрямів практичної психології, до них належать арттерапія (казкотерапія, проєктивне малювання, виготовлення власних творчих доробків), ігрова психотерапія, гуманістична психотерапія й складові раціонально-емоційної терапії.

Становлення стійкої позитивної самооцінки в юнацькому віці є полідетермінованим складним організованим процесом, який спричинили комплексність і системність досягнення цілі психокорекційної роботи з учасниками групи. Мета, яку ми окреслили, втілюється завдяки трьом етапам психокорекційної роботи, зокрема підготовчого, основного, заключного.

Психологічна освіченість, досвідченість - запорука вдалого подолання людиною вікових або життєвих криз, пристосування до дійсності, що змінюється, спроможності весь час займатися саморозвитком. Науковець М. Будіянський зауважує, що психологічна освіченість вважається невід'ємною складовою під час нормативного розвитку особистості підлітка, юнака на сьогодні [8].

Відтак, на підготовчому етапі психокорекційної програми розроблено дидактичну частину: проведення двох лекційних занять, що містять елементи бесіди та дискусійної взаємодії, під час якої респонденти мають змогу виявити сутність та значення явища самооцінки, познайомитися з умовами та складовими її становлення в період юнацького віку, ознайомитись зі специфічними особливостями психокорекційних вправ. Для того, щоб посилити мотивацію до участі в групових заняттях, необхідно спрямувати активність респондентів на усвідомлення мотиваційно-ціннісного ставлення до потреб позитивного безумовного ставлення до себе. Нами здійснено розробку приблизного тематичного дидактично спрямованого плану зустрічей:

Тема 1. Проблеми ставлення до себе у сучасному світі.

1. Визначення сутності та ролі явища «самооцінки» в період становлення особистості.

2. Характеристика складових самооцінки.

Тема 2. Окреслення сутності та особливостей процесу психологічної корекції.

1. Визначення змісту поняття «психокорекція».

2. Характеристика мети, методів, засобів та прийомів роботи на групових заняттях.

3. Виділення принципів проведення групового психокорекційного заняття.

4. Окреслення особливостей роботи у психокорекційній групі (роз'яснення мети, методів, принципів, додаткових консультацій, розкладу та місця занять).

Тема 3. Проведення психокорекційних вправ відповідно до структури самооцінки (емоційно-самоцінна компонента, емоційно-самоцінна компонента, емоційно-поведінкова компонента і системоутворююча компонента).

Тема 4. Проведення повторного анкетування та підведення підсумків проведеної роботи.

Зауважимо, що здійснення психокорекційної роботи з метою зростання ступеня самооцінки в юнацькому віці ми розглядаємо, додержуючись наступних загальновизнаних групових принципів [12]:

– принцип «тут-і-тепер» - націлює на проведення аналізу процесів, які тривають у групі у відповідний період, допомагає розвитку глибокої рефлексії учасників, виробляє навички самоаналізу;

– принцип «щирості та відкритості» - допомагає отримати і надати іншим чесний зворотний зв'язок, іншими словами, ті відомості, які мають дуже важливе значення для кожного учасника та котрі запускають не лише механізми самосвідомості, а й механізми міжособистісної взаємодії в групі;

– принцип «Я» - дозволяє зосередити увагу на розвитку самопізнання, самоаналізу та рефлексії, навчає, як стати відповідальним за себе, а також спонукає до самоприйняття;

– принцип «активності» - передбачає неодмінне залучення всіх до

процесу, який триває під час занять;

– принцип «конфіденційності» - гарантує формування умов психологічної безпеки та саморозкриття, а також передбачає нерозголошення тієї інформації, яка обговорюється в групі стосовно певних учасників.

Загальний напрямок нашої психокорекційної роботи - це психологічна допомога для ефективного подолання студентами вікової кризи, залучення до колективного ґрунтовного вивчення актуальних проблем групових занять, оптимізація процесу міжособистісної взаємодії і розвитку самосвідомості у студентів юнацького віку. Підбиваючи підсумки, слід наголосити, що напрацювання й реалізація цієї психокорекційної програми відповідно до зазначеної вище структури та аналіз розвитку змін в особистісних якостях і структурних компонентах самооцінки як фактора цінностей в осіб юнацького віку зумовлює спрямування наших наступних досліджень.

ВИСНОВКИ

В результаті дослідження вдалося досягти поставленої мети, що полягала у вивченні ролі самооцінки у формуванні особистості. Найбільш значущі результати представлено у наступних пунктах:

1. З'ясовано, що на сьогодні можна визначити наявність трьох самостійних підходів щодо вивчення сутності самооцінки як психічного феномену: по-перше, самооцінка, як афективний компонент самосвідомості особистості; по-друге, самооцінка як риса особистості; по-третє, самооцінка як компонент саморегуляції. Феномен самооцінки запропоновано розуміти як складний когнітивно-ефективний феномен, ступінь зрілості якого визначається тим, на скільки якісно побудований взаємозв'язок між його елементами, а саме: раціональним ставленням до себе, як окремого індивіда та емоційно-ціннісною оцінкою своєї активності як соціально-активної особистості.

2. Досліджено психологічні особливості самооцінки особистості та виявлено, що самооцінка є динамічною ієрархічною системою, що містить взаємні перетворювані, у різний спосіб пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Цим самооцінка впливає на ефективність діяльності особистості. У сучасній психології самооцінка вважається безпосередньою представленістю в свідомості особи особистісного смислу «Я». Цей підхід ґрунтується на тезах про те, що в основі самооцінки особистості лежить оцінка нею власного «Я» та власних якостей стосовно мотивів, що відображують її потребу в самореалізації. Аналіз проблеми показав, що самооцінка вважається одним з джерел саморозвитку особистості та реалізації її самостійності, є обов'язковою основою суб'єктності людини; необхідним каналом впливу особистості на розвиток своїх ставлень щодо життя.

3. Охарактеризовано процес формування самооцінки під дією різних факторів та виявлено, що процес становлення самооцінки в особистості не є лише інтрапсихічним процесом - ставлення людини до себе виникає та розвивається в системі взаємозв'язків із оточуючим світом. Концепції людей, їх поведінка та їхнє оточення взаємно детерміновані, індивіди не є беспорядними об'єктами, що контролювані силами оточення, у той же час вони не є

абсолютно вільними істотами, які можуть робити все що завгодно. Головну роль у формуванні людської особистості відіграє дія суспільного чинника: суть особистості передбачає сукупність усіх суспільних відносин, у котрих ми фактично живемо, в котрих і народжується особистість. До того ж хронічний сором як у ранньому та пізньому юнацькому віці, так і, як результат, у дорослому житті - деструктивне почуття, що притаманне особі в переважному числі життєвих обставин і, отже, чинить вплив на всі сфери її життєдіяльності, зокрема і на самооцінку людини. Хронічний сором впливає на самооцінку особистості завдяки взаємозв'язку їх елементів, а також властивостей. Значний рівень сорому зумовлює зниження самоповаги, самоінтересу й аутосимпатії особистості. Вияви агресії в разі сорому знижують повністю самооцінку й всі його складники, а проєкції на інших у випадку сорому стають на заваді сприйманню позитивного ставлення від інших до індивіда.

4. З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків «Позитивної оцінки себе і власних вчинків» та інших чинників здійснено кореляційний аналіз і отримано наступні дані: пряму кореляцію (рівень значущості $p \leq 0,05$) позитивної оцінки себе і власних вчинків за такими шкалами, як «Самовпевненість» (0,44), «Самокерівництво» (0,46), «Самоприв'язаність» (0,33). З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків «Індексу життєвої задоволеності» та інших чинників отримано наступні дані: пряму кореляцію) індексу життєвої задоволеності з такими шкалами, як «Інтерес до життя» (0,63), «Послідовність в досягненні цілей» (0,58), «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» (0,47) та «Загальний фон настрою» (0,39).

Кореляційний аналіз продемонстрував тісні кореляційні зв'язки самовпевненості, індексу життєвої задоволеності та позитивної оцінки себе і власних вчинків з іншими чинниками. Так, позитивний вплив на формування позитивної оцінки себе і власних вчинків чинить самовпевненість, самокерівництво та самоприв'язаність, а негативний – узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, самозвинувачення та конфліктність. Позитивний вплив на формування індексу життєвої задоволеності чинить інтерес до життя, послідовність в досягненні цілей, узгодженість між

поставленими і досягнутими цілями та загальний фон настрою, а негативні - самоприв'язаність та самовпевненість. Позитивний вплив на формування самовпевненості чинять такі фактори, як самокерівництво, самоприв'язаність, позитивна оцінка себе і власних вчинків, а негативний – узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, індекс життєвої задоволеності та самозвинувачення.

5. Ми змістовно узагальнили різні види ставлення до себе за двома критеріями: позитивне/негативне переживання кожного елемента самоствавлення та узгодження/неузгодження їх внутрішнього порядку, при цьому виконано виділення трьох основних видів самоствавлення: позитивно-узгоджене; позитивно-суперечливе; негативно-неузгоджене. Здійснено аналіз результатів дослідження особливостей самооцінки особистості. На ступінь результативності корекції на визначене нами безсумнівне сприятливе відповідне самоствавлення юної особистості прямо впливають усі його складові елементи, зокрема критерії та емпіричні кореляти. Відтак, в процесі доведення групового характеру впливу корекції на покращення самоствавлення особистості і обґрунтування нижчезазначеної моделі, можна визначити окремі погляди науковців на подвійність процесу формування самоствавлення, що вважається головним складовим елементом самосвідомості. Ми вважаємо, що самосвідомість та її компонент самоствавлення чинять прямий вплив на біологічний фактор почуття та активність особи - загальне фізичне самопочуття, своєрідність її вчинків; психологічний фактор - внутрішній світ людини; соціальний фактор - на відносини з людьми довкола.

6. Запропоновано напрями підвищення самооцінки як основи психологічного захисту та самовдосконалення особистості та виявлено, що в період юнацтва, якщо порівнювати його з підлітковим віком, процес формування самооцінки набуває більш сприятливого та незалежного характеру. В період юнацтва на процес самооцінювання найбільш вагомий вплив здійснюють саме зовнішні фактори, зокрема визнання суспільством, здобутки, успіхи та інші. Пошук особливостей власного характеру дає можливість порівнювати себе з іншими людьми. Тому тільки завдяки цілісному та стійкому розумінню «власного Я» в усіх

його аспектах допомагає юнакам спиратися на свою ідентичність і бути менш залежними від зовнішніх факторів і оцінок. Функціонування механізмів психологічного захисту обумовлено багатьма факторами, основними з яких є вирішення внутрішньо-особистісних та зовнішніх конфліктів, задоволення потреби в самоактуалізації, під якою розуміється прагнення до вдосконалення, реалізації генетично закладеного особистісного потенціалу, перебудова систем установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження, щоб запобігти дезорганізації поведінки. Також оптимальне функціонування механізмів психологічного захисту залежить від ступеня адекватного уявлення особистості про себе, тобто від рівня її самооцінки. Становлення високої самооцінки в особистості студента ґрунтується на: а) розвивально-регуляційних методах освітнього нормотворення, б) мотиваційній структурі вчинку культурного самоздійснення; в) ієрархічній будові соціальних цілей, г) багатомодальності та взаємодоповненні самоцілей людини, яка задіяна в організаційному плані.

7. Розроблено програму психокорекції самооцінки у контексті її застосування у юнацькому віці. Виявлено, що на даному віковому етапі (17- 23 р.) відбувається формування наступних особистісних новоутворень: світогляд, самовизначення особистості, професійне самовизначення, становлення стійкої Я-концепції. Під час емпіричного дослідження структурних ознак самооцінки, яке ґрунтувалося на наукових працях іноземних, радянських, а також нинішніх українських науковців, ми одержали інформацію, що дала змогу окреслити компоненти самооцінки, а саме: емоційно-самоцінний компонент (емоційно-ціннісний елемент самооцінки), емоційно-самоцінний (когнітивно-оцінний елемент самооцінки), емоційно-поведінковий (емоційний елемент поведінкового акта) та системоутворюючий компонент як узагальнене недиференційоване ставлення «за» або «проти» себе в часовій перспективі. Послідовність порядку нашої корекційної програми щодо впливу на ступінь позитивної самооцінки, напрями впливу відповідні системі самооцінки. Загальний напрямок нашої психокорекційної роботи - це психологічна допомога для ефективного подолання студентами вікової кризи, залучення до колективного ґрунтовного вивчення актуальних проблем групових занять, оптимізація процесу міжособистісної взаємодії і розвитку самосвідомості у студентів юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басина Е.З. Становлення самооцінки й образу Я. Київ: Педагогіка, 1988.
2. Бахмат Л. В. Вплив самооцінки на формування професійної педагогічної самосвідомості. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2013. Вип. 33. С. 27-33.
3. Больман С. Ю. Вплив хронічного сорому на самоставлення особистості. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2017. Т. 22, Вип. 3. С. 13-21.
4. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
5. Ващенко І.М. Визначення і розуміння студентами понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2012. Вип. 98. Т. 3. С. 80-84.
6. Головська І. Г. Вплив емоційної сфери на самооцінку особистості. *Габітус*. 2020. Вип. 18 (2). С. 39-43.
7. Грибан Г. П. Управління навчальним процесом з фізичного виховання студентів шляхом самооцінки стану здоров'я. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2012. Вип. 38. С. 10-14.
8. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу: монографія. Львів, 2016. 516 с.
9. Железняк К. Л. Підвищення ефективності самоменеджменту на базі самооцінки. *Modern economics*. 2020. № 24. С. 56-59.
10. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010, №3. С. 121-125.
11. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід): монографія. Київ: Видав.-поліграф. центр «Київ. ун-т», 2004.

12. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163-165.
13. Колодяжна А. В. Поєднання компонентів самоставлення особистості відповідно до її творчих проявів. *Scientific Journal*. 2016. №5. С. 93-96.
14. Мельничук М. М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6(2). С. 120-122.
15. Михайлова І. Аналіз ефективності прийняття «сильної пози» як засобу корекції низького рівня самооцінки. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2019. Вип. 13. С. 75-81.
16. Мовчан М. М. Рівні страху і фобія: філософський аналіз. *Філософські обрії*. 2015. №33. С. 118-125.
17. Мовчан М. М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки [Національного університету Острозька академія]*. Сер.: Філософія. 2012. №10. С. 197-204.
18. Олійник О. О. Корекція батьківсько-дитячих взаємин як умови формування адекватної самооцінки старших дошкільників. *Габітус*. 2020.
19. Пантік В. В. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. 2020. Вип. 11. С. 135-142.
20. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С. 74-78.
21. Сидоренко Ж. В., Недбалюк О. О. Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2018, Т.1. С. 163-168.
22. Стадник Г. А. Психологічні особливості самоставлення майбутніх практичних психологів. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6. С. 400-406.
23. Таранюк Г. Здоров'я в самооцінках населення. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2012. № 2. С. 120-133.

24. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009.
25. Тищенко Л. В. Феноменологія самоствавлення в психологічній науці. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 230-233.
26. Уханова А. І. Значення заниженої самооцінки для негативного життєвого стилю українських підлітків. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 86-91.
27. Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоствавлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2017, №13. С. 198-206.
28. Hattie J. Effects of learning skills interventions on student learning: A metaanalysis. *Review of Educational Research*. 1996. Т. 66. Р. 99-136.
29. Pattison S. Shame: Theory, Therapy, Theology. United Kingdom: Cambridge University Press, 2003. 356 p.
30. Solcova I. Relation between psychological hardiness and physiological-response. *Homeostasis in Health and Disease*. 1995. 36(1). Р. 30-34.