

4. Рогулина Е.В. Взаимодействие психологических механизмов стереотипизации и рефлексии как условие развития профессиональной компетентности учителя : дис. ... канд. психол. Наук. Череповец, 2000. 177 с.

5. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. Москва : Психологосоциальный институт, 2007. 128 с.

Коваленко В.О.

студентка,

Науковий керівник: Штифурак В.Є.

доктор педагогічних наук, професор,

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного

університету

ВПЛИВ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ НА ПОДАЛЬШІ ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ

Основним інтеграційним ядром індивідуальності є самооцінка особистості, яка багато в чому визначає життєві позиції підлітка, рівень його прагнень та очікувань. Самооцінка впливає на формування стилю поведінки і життєдіяльність людини. Іншими словами, вона обумовлює динаміку і спрямованість розвитку особистості. Оскільки самооцінка належить до ядра особистості, то вона виступає важливим регулятором її поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і дальший розвиток її особистості [1, с. 23].

Теоретично самооцінка починає формуватись ще в дитинстві. Однак в підлітковому віці людина вступає в якісну нову соціальну позицію, в якій активно розвивається індивідуальна свідомість та самосвідомість. Процес формування нового рівня самосвідомості в цей період визначає розуміння підлітками себе та своїх бажань, можливостей та особливостей.

Таким чином, формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка. Особливості самооцінки впливають на всі сторони його життя: емоційне самопочуття і взаємини з оточуючими, розвиток творчих

здібностей, і успіхи в навчанні. За низької самооцінки підліток недооцінює свої можливості і прагне до виконання тільки найпростіших завдань, що заважає його самоствердженню. Чим вищий ступінь самосприйняття, тим більше підліток вірить у свої власні можливості, успішне завершення починань і тим більших успіхів у підсумку досягає. Однак неадекватно завищена самооцінка також може служити джерелом особистісних проблем [1, с. 24].

На формування самооцінки підлітків впливає безліч факторів. Перше, на що слід звернути увагу, – це фактичні досягнення в навчанні та позакласній роботі, соціальний статус між однолітками, умови життя сім'ї та ставлення батьків до інтересів, мотивації та особистості підлітків у семантичному полі, а також – зовнішність.

Виділяють актуальну (те, що вже досягнуто) і потенційну (те, на що здатна конкретна особа) самооцінку. Самооцінка може бути високою і низькою, розрізнятися за ступенем стійкості, самостійності, критичності [2, с. 185].

Людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно (завищувати або занижувати свої досягнення) [4, с. 335].

Адекватність – це самооцінка, яка дає змогу людині краще інтегрувати свої сили з різноманітними складними завданнями та потребами. Достатня впевненість узгоджується із здібностями з точністю, самокритичністю, а також здатністю окреслювати досяжні цілі. Це стан повного задоволення своїм успіхом. Адекватна самооцінка стимулює навчальну активність, прагнення поліпшувати досягнуті результати, бути на рівні вимог. Внаслідок цього закріплюються суспільно значущі властивості, зростає роль мотивації, спрямованої на підвищення рівня поваги до себе як суб'єкта навчання, встановлюється узгодженість між домаганнями та можливостями [3, с. 164].

Неадекватна (завищена або занижена) – самооцінка спотворює внутрішній світ людини, відповідно впливає на її мотиваційну та емоційно-вольову сфери. Низька самооцінка ускладнює життя не тільки тим, хто її має, а й іншим людям, які спілкуються з ними в різних ситуаціях – виробничих, побутових та інших.

Занижена самооцінка виявляється в підвищеній вимогливості до себе, постійному остраху негативної думки про себе, підвищеній ранимості. Це спонукає скорочувати контакти з оточуючими людьми. Низька самооцінка руйнує в людини надії на добре ставлення до неї, а реальні свої досягнення й позитивну оцінку вона сприймає як тимчасові й

випадкові. Недооцінка своєї корисності знижує соціальну активність, ініціативність. Висока самооцінка виявляється в тому, що людина керується своїми принципами, незалежно від думки навколишніх. Якщо самооцінка не занадто висока, вона може позитивно впливати на самопочуття, оскільки породжує стійкість до критики. Людина в цьому випадку сама знає собі ціну, думки навколишніх для неї не мають абсолютного, вирішального значення. Тому критика не викликає бурхливої захисної реакції і сприймається спокійніше. Але якщо рівень домагань вище можливостей, душевна рівновага неможлива [3, с. 164].

Проте сучасні підлітки частіше демонструють нестійку суперечливу самооцінку, яка проявляється у неадекватно високому або неадекватно низькому рівнях очікування. Підлітки із такою самооцінкою часто уникають нових видів діяльності, намагаються обмежувати своє спілкування (або спілкуються тільки на формальному поверхневому рівні). Для таких підлітків характерними є підвищена тривожність, страх перед широкими соціальними контактами, егоцентризм, невміння знаходити вихід із складної ситуації. Вони частіше виявляють агресивну або пасивно-захисну поведінку [5, с. 105–106].

Аналіз результатів дослідження Н. М. Токаревої дає змогу констатувати домінування низького рівня самооцінки та впевненості у собі підлітків у динаміці. Підлітки вибіркової сукупності мають низьку самооцінку, переживають з приводу критичних зауважень на свою адресу, сумніваються у правильності своїх дій, виявляють розвинену систему захистів (у тому числі і провокацію конфліктів) [5, с. 106].

Самооцінка – це результат тривалого процесу, який відбувається під впливом різних детермінант і не зупиняється упродовж усього життя. Самооцінка залежить не тільки від ідентифікації особистості, її стилю спілкування, успіху в діяльності, але і впливає на всі сфери людського життя, коригуючи поведінку. Вона є важливим регулятором вибору дій і вчинків, а також безпосередньо пов'язана з міжособистісними стосунками. Особливо відчутним є вплив самооцінки у період відповідальних життєвих виборів, зокрема при виборі професії.

За результатами проведених нами досліджень рівня сформованості самооцінки серед першокурсників ВТЕІ КНТЕУ (спеціальність «Готельно-ресторанна справа» – 27 чол.; «Соціальне забезпечення» – 23 чол.; «Облік і оподаткування» – 18 чол.) у 2020 році, можна стверджувати, що тенденція даної вікової групи багато в чому подібна до періоду підлітковості. Так, високий рівень самооцінки виявлено у

18% опитаних; середній – у 47% першокурсників і низький – у 35% відповідно. Студенти із низькою самооцінкою в анкетному опитуванні вказували на непевність і сумніви на етапі вибору професії, важливою була думка авторитетних для них людей. Вони не задумувались над перспективою кар'єрного зростання, уникають ситуацій проявлення власної ініціативи.

Відомо, що при значних відхиленнях самооцінки від адекватної в людини порушується психічна рівновага і змінюється весь стиль поведінки. А завищена і низька самооцінка призводять до психічного дисбалансу. Представлені результати дослідження підтверджують, що більше третини опитаних першокурсників мають низький рівень, по суті, психічної рівноваги. Саме тому вчасна діагностика рівня сформованості самооцінки і відповідна корекція сприятимуть не лише успішному професійному становленню, а й повноцінній самореалізації майбутніх фахівців.

Список використаних джерел:

1. Зозуляк-Случник Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1(40). С. 23–24.
2. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Мінськ, 1993. – 185 с.
3. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. С. 164.
4. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
5. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014. – 105–106 с.