

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Коломієць Юлія Сергіївна
Керівник: д.психол.н., доцент кафедри
психології Горбань Г.О.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Поплавська А.П.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Коломієць Юлія Сергіївна _____

Тема роботи Чинники формування самооцінки особистості підлітка в умовах пандемії

керівник роботи Горбань Г.О. д.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити полягає у виявленні зв'язку між копінг–стратегіями і самооцінкою підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 3 рисунка.

.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 1	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 2	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 3	Горбань Г.О., доцент		
Висновки	Горбань Г.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ Коломоєць Ю.С.

Керівник роботи _____ Горбань Г.О.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Грєдинарова О.М.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 95 сторінки, 4 таблиці, 3 рисунка, 99 джерел, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: формування самооцінки особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження: Психологічні особливості впливу копінг - стратегій на формування самооцінки підлітків.

Мета даної роботи: полягає у виявленні зв'язку між копінг–стратегіями і самооцінкою підлітків.

Гіпотеза: полягає у припущенні про те, що рівень самооцінки підлітків залежить від копінг-стратегій: «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» і «уникання».

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розширенні уявлень про вплив копінг - стратегій на самооцінку підлітків.

Отримані дані про копінг – стратегії у підлітків та їх зв'язок з самооцінкою особистості,можуть бути використанні психологами та іншими фахівцями у розробці рекомендацій та цільових програм роботи з підлітками.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ВПЛИВ КОПІНГ – СТРАТЕГІЙ, ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ, ПІДЛІТКІИ.

SAMMARY

Kolomoyets Y.S. Factors in the formation of self-esteem of the adolescent in the pandemic.

Master's qualification work: 95 pages, 4 tables, 3 figures, 99 sources, 7 appendices.

Object of research: the formation of self-esteem in adolescence.

Subject of research: Psychological features of the influence of coping strategies on the formation of adolescent self - esteem.

The purpose of this work: is to identify the link between coping strategies and self-esteem of adolescents.

Hypothesis: is the assumption that the level of self-esteem of adolescents depends on coping strategies: "problem solving", "seeking social support" and "avoidance".

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the obtained results is the expansion of ideas about the impact of coping strategies on the self-esteem of adolescents.

Obtained data on coping strategies in adolescents and their relationship to self-esteem can be used by psychologists and other professionals in the development of recommendations and targeted programs for working with adolescents.

PSYCHOLOGICAL FEATURES, INFLUENCE OF COPING -
STRATEGIES, FORMATION OF SELF-ASSESSMENT, ADOLESCENTS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.Теоретичні основи дослідження впливу копінг-стратегій на самооцінку підлітків	10
1.1.Наукове розуміння сутності поняття копінгстратегій.....	10
1.2. Особливості самооцінки підлітків.....	19
1.2.1. Психологічна характеристика підліткового віку.....	27
1.2.2.Формування самооцінки підлітків.....	35
1.3.Особливості копінг-стратегій підлітків.....	43
РОЗДІЛ2.Емпіричне дослідження впливу допінг-стратегій на самооцінку підлітків	56
2.1. Хід дослідження.....	56
2.2. Аналіз та інтерпретація досліджень.....	64
2.3.Висновки та рекомендації.....	78
ВИСНОВОК	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена проблемою впливу копінг - стратегій на самооцінку підлітків.

Умови які ставить сучасний соціум перед людиною з кожними роком ускладнюється: збільшується інформаційний потік, що спричиняє постійне психічне напруження. Виникає необхідність у вирішенні відповідальних завдань, необхідність включатися в систему міжособистісних і суспільних відносин, враховуючи фактори, що сприяють продуктивній і якісній діяльності. Соціальні зміни вимагають від людини швидкої адаптації до даної ситуації, виходячи з наявного життєвого досвіду, професійної активності, творчого потенціалу та ініціативи.

Як показує життєва практика, більшість людей не в змозі самостійно подолати складні життєві ситуації, які виникають в процесі взаємодії з навколишнім світом, і є головною причиною дисгармонійного розвитку особистості. Значна роль у ліквідації їх негативних наслідків залежить від розробки і реалізації копінг - поведінки. Вміле, правильне використання стратегій копінг-поведінки визначає подальший гармонійний розвиток особистості.

В той же час аналіз наукових джерел дає підстави зазначити, що незважаючи на значну кількість досліджень різноманітних проблем подолання особистістю стресових і критичних ситуацій, на жаль недостатньо дослідженим залишається взаємозв'язок копінг-стратегії та самооцінки у підлітків. Це і зумовило вибір теми кваліфікаційної магістерської роботи.

Іноді одні люди від психологічної травми дезадаптується: починають хворіти, стають замкнутими, агресивними, вживають алкоголь, наркотики, страждають депресією. Інші, навпаки перемігши життєві труднощі зберігають здоров'я особистості, а також особистісно ростуть. З важких життєвих ситуацій всі люди знаходять вихід по – різному.

Особливо вразливими до складних життєвих ситуацій є підлітки, які не в змозі самостійно подолати складні життєві ситуації що виникають в

процесі їх взаємодії з навколишнім світом. Це може бути нове місце проживання, новий вид діяльності, хвороба родичів, смерть близької людини, розлучення батьків тощо. Але не дивлячись на мінливі умови життя підлітка, потрібно розуміти, що з будь-якої складної життєвої ситуації він вийде по різному і важливо зрозуміти, який шлях обере дитина. Це обумовлюється індивідуальними факторами провідними з яких є ставлення особистості до самого себе, її самооцінка, а також самосприйняття. Відповідно самооцінки особистість вибирає стратегію.

Від так внутрішні і зовнішні проблеми, а також шкільні стреси можуть призвести до порушення поведінки, але це можна змінити за допомогою особистісного стилю управління. Згідно Р. Лазарусу, «стрес - це стан дискомфорту, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів середовища і ресурсів, необхідних для їх реалізації» [53]. Для людини важливо навчитися успішно справлятися зі стресом і зводити до мінімуму його негативний вплив. Для боротьби зі стресом людина формує копінг – стратегії, певної поведінки для подолання складних життєвих обставин. Важливо виділити те, що одні підлітки в життєво складних ситуаціях вибирають непродуктивні копінг стратегії, що призводить до порушень поведінки, а інші вибирають продуктивні копінг стратегії. На сьогодні є велика кількість дослідження соціально-психологічних особливостей поведінки дітей і підлітків, аналіз наукових джерел досліджували такі зарубіжні та вітчизняні вчені, як К.Роджерс, В.С.Кон, У.Джемс, К.К.Платонов А. Н., Леонтьєв, К.Хорні, Е.В.Шерехів, С.Л.Рубінштейн та інші [19,25, 29,56, 82,96]. Необхідно виділити, що у вітчизняній психології не склалося єдиного поняття цілісної самооцінки. Більшість дослідників вивчали приватні самооцінки – умови саморегуляції особистості, що не мають підстави в повній мірі судити про самовідношення особистості до себе як такого.

Дослідженням копінг-стратегій займалися зарубіжні дослідники Д. Амирхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман, Н.М.

Нікольська, Р. М. Грановська, С. В. Фролова, Н.А. Сирота, В. М. Ялтонский, а також українські дослідники - А.М. Терещенко, В. О. Пічурін, Л. М., Леженіна, О.Е. Резнікова, Н.С. Родіна, А.Б. Коваленко, але тим не менш дуже мало досліджена проблема продуктивних копінг-стратегій [16,32,37,53,56,62,67,69, 73, 85, 86,96]. Що робить актуальним у вивченні подолання важких життєвих ситуацій як механізму адаптації до мінливих соціальних умов у сучасних підлітків.

Сьогодні копінг – стратегії досліджуються в різних сферах і в різній діяльності. Великий інтерес представляють дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій людини і її емоційного стану, соціальної успішності. Виділяють копінг – стратегії, які ґрунтуються на ресурсах особистості і навколишнього середовища. Ефективними копінг – ресурсами є: здоров'я людини, інтелект, підтримка значущих для неї людей, та матеріальні цінності. Але щодо самопізнання особистості які вивчають взаємозв'язок копінг-стратегій і самооцінки особистості наукових праць не багато.

Актуальність даної проблеми обумовлюється тим, що незважаючи на безліч досліджень проблем подолання особистістю стресових і критичних ситуацій, на жаль немає розгорнутого аналізу взаємозв'язку копінг-стратегій та самооцінки у підлітків.

Об'єкт дослідження: формування самооцінки особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження: Психологічні особливості впливу копінг - стратегій на формування самооцінки підлітків.

Мета даної роботи: полягає у виявленні зв'язку між копінг–стратегіями і самооцінкою підлітків.

Гіпотеза: полягає у припущенні про те, що рівень самооцінки підлітків залежить від копінг-стратегій: «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» і «уникання».

Для підтвердження або спростування даної гіпотези були поставлені наступні завдання дослідження:

- 1.Розкрити наукове розуміння сутності копінг-стратегій особистості.
- 2.Визначити психологічні особливості формування самооцінки особистості в підлітковому віці.
- 3.Встановити взаємозв'язок копінг-стратегій підлітків з самооцінкою підлітків.
- 4.Емпірично дослідити особливості впливу копінг-стратегій на самооцінку підлітків

Методи та організація дослідження: У роботі застосовувались теоретичні методи : аналіз наукової літератури, узагальнення одержаної інформації, системний аналіз та інтерпретація отриманих даних та емпіричні (психологічне тестування, анкетування).

В якості діагностичного інструментарію для розв'язання завдань використано:

-методика «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» по С. А. Будассі;

-«Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан»;

- методика Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій».

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розширенні уявлень про вплив копінг - стратегій на самооцінку підлітків.

Практичне значення: даної роботи полягає в тому, що отримані дані про копінг – стратегії у підлітків та їх зв'язок з самооцінкою особистості,можуть бути використанні психологами та іншими фахівцями у розробці рекомендацій та цільових програм роботи з підлітками.

Надійність і виваженість результатів забезпечувались : теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних, застосуванням сучасних методів математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Наукове розуміння сутності поняття копінг-стратегій

У своєму житті кожна людина суб'єктивно переживає важкі ситуації, які порушують її звичний уклад життя, що сприяє тому, що людина змінює сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому. Будь-яка складна ситуація включає в себе якусь об'єктивну обставину і ставлення до неї особистості в залежності від рівня значимості, що пов'язано з емоційно – поведінковими реакціями різного виду і рівня інтенсивності. Кризова ситуація супроводжується: напруженістю психіки, значимими для особистості переживаннями, особистісною роботою щодо подолання складної життєвої ситуації або травми, зміною самооцінки і мотивації особистості, а також різкою потребою в їх корекції, а також психологічною підтримкою особистості. Одним із психологічних механізмів адаптації людини до нових умов є копінг-стратегії подолання важких ситуацій.

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, у зарубіжній літературі досліджується в рамках аналізу «coping» – механізмів або «coping behavior». «Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями [53].

Спочатку поняття «копінг – поведінка» було використано в психології стресу і визначалося як когнітивні і поведінкові зусилля, які витрачає людина з метою зменшення сили впливу на неї стресу. У психологічній літературі поняття «копінг» найчастіше використовується для опису характерних способів поведінки людини в різних життєвих і професійних ситуаціях, пов'язаних з переживанням та подоланням стресу. Кінцевою метою копінгу і

одночасно критерієм його ефективності є зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального рівня функціонування.

Поняття копіngu охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання кризової ситуації. Копінг – це поведінкові та когнітивні зусилля, які застосовуються особистістю, щоб впоратися з відносинами "людина-середовище". Копінг – поведінка, яка часто розглядається як синонім до поняття "копінг", реалізується за допомогою копінг-стратегій. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою за певних обставин. Так, Дж. Амірхан виділив три групи копінг-стратегій: спрямованих на вирішення проблем, на пошук соціальної підтримки і на уникнення. Вони являються базисними стратегіями копінг-поведінки людини. Найбільш ефективним є використання всіх трьох стратегій копінг-поведінки залежно від ситуації.

Проблему подолання людини зі складними життєвими ситуаціями підняв у психології у другій половині ХХ ст. А. Маслоу, він же і став автором цього терміна. «Corig» бере свій початок від англійського «core» (долати). У вітчизняній психології перекладається - адаптивна поведінка, або психологічне подолання [53].

В сучасній літературі, широко використовується в різних працях, поняття «копінг» охоплює у собі широке коло особистісної активності – від різних видів несвідомого психологічного захисту і до подолання складних життєвих ситуацій. У психології копінг потрібен для того, щоб ефективно адаптувати особистість до вимог у складній ситуації.

Ф. Е. Василюк – використовував близьке поняття — переживання [13]. Він вперше ввів його в психологічну літературу у 1962 році; Л. Мерфі використовував його в роботі вивчаючи подолання дітьми криз розвитку [53]. В 1966 році Р. Лазарус у своїй праці «Психологічний стрес і процес його подолання» («Psychological Stress and Coping Process») описав копінг –

стратегії, як стратегії боротьби зі стресом і з життєвими подіями які викликають тривогу. Він дає таке визначення копингу «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються, як надмірні або перевищуючі ресурси людини» [96]. Р.Лазарус, С.Фолкман виділили копінг для охарактеризування усвідомлених стратегій щоб справитись зі стресом, а також іншими що приводять до тривоги ситуаціями. Після виходу цієї праці, у вигляді центральної складової стресу стали розглядати копінг, у вигляді стабілізуючого фактора, який допомагає людині в підтримці психосоціальної адаптації у ситуаціях стресу [53]. Такі дослідники, як Ф. Е. Василюк, Л. А. Китаєв-Смик, В. В. Каминіна, А. В. Лібін, відзначають, що копінг — це процес, який весь час змінюється, оскільки особа і середовище створюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і здійснюють взаємний вплив один на одного [66,23]. А. Р. Маклаков вважає копінг-поведінку адаптаційним потенціалом людини в якому високі резерви опору стресу обумовлені особливою особистісною диспозицією людини. Особистісні диспозиції можуть впливати на процеси копінг-поведінки і бути механізмом, з допомогою якого особистість чинить буферний вплив на стресові події [57].

Зигмунд Фрейд виділив два головних способи боротьби з тривогою [81]. Перший спосіб найбільш здоровий: це взаємодія з джерелом тривоги, також може бути подолання перешкод, розуміння мотивів поведінки особистості та інше. Другий спосіб менш надійний і більш пасивний: боротьба з тривогою за допомогою несвідомої зміни реальної ситуації, як зовнішньої так і внутрішньої шляхом розвитку захисного механізму. Психологічне подолання - змінна, вона залежить щонайменше від таких факторів – особистісних особливостей людини і особливостей ситуації, що виникла. На одну і ту ж особу в різний час можуть надавати різний за рівнем травматичності вплив.

Таким чином, при розгляді підходів різних авторів, можна стверджувати, що копінг-поведінка — індивідуальний образ дій індивіда в

скрутній ситуації відповідно до її значущості та реалізується за допомогою застосування різноманітних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості і ресурсів середовища. Копінг – поведінка виникає у разі попадання людини в скрутну ситуацію і часто розглядається як синонім до поняття «копінг», реалізується за допомогою копінг-стратегій, вибір яких залежить від впливу різних чинників: вікових, статевих, професійних, особистісних, ситуативних. Вчені вважають – копінг-стратегії протягом усього життя індивіда змінюються, оскільки особа і середовище, взаємопов'язані виявляючи взаємний вплив [23].

Вчені в пошуках систематизації класифікації виділяють наступні рівні індивіда в боротьбі зі стресом: копінгові дії, копінг-стратегії і копінгові стилі. Копінг, копінгові стратегії - це адаптивна поведінка, яку застосовує людина, щоб упоратися зі стресом. Ці поняття включають в себе когнітивні, емоційні, а також поведінкові копінг – стратегії, які людина використовує для подолання складних життєвих ситуацій. Копінгові дії часто об'єднуються в копінг-стратегії, а копінг – стратегії об'єднуються в копінгові стилі. До інших схожих визначень відносять - копінгові ресурси, а також копінгові тактики. Вчені – психологи, які займаються питаннями копінг-поведінки, не мають однієї точки зору ефективності копінг – стратегій. Так одні теорії стверджують, що копінг – стратегії по суті бувають продуктивними і не продуктивними, функціональними і дисфункціональними. Тим не менше, існують і інші думки авторів для яких обов'язковою рисою копінг - стратегій людини є їх корисність собою адаптивні дії, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені». Інша думка полягає в тому, що копінг – стратегії не у всіх випадках продуктивні вони залежать від відповідної реакції, а також контексту ситуації в якій застосовується дана поведінка. Альтернативна точка зору Р. Лазаруса полягає в тому, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь на стресову ситуацію і контексту, в якому цей копінг реалізується [66].

Єдиної класифікації типів копінг-стратегій не виділено - вони

виділяються вченими довільно. Існує велика кількість видів форм і способів копінг – стратегій. В літературі з проблем копінг – поведінки виділяють базисні копінг – стратегії: стратегія поведінки по вирішенню проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення. Кожна окрема форма має свої специфічні особливості, які визначаються індивідуальним значенням ситуації і відповідають головним чином вирішенню одного з питань - вирішенню виниклої проблеми, виправлення самооцінки, регулювання відносин з соціальним оточення [57].

В даний час поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні (адаптивні), дезадаптивні та пасивні. Активна (адаптивна) копінг - «стратегія вирішення проблем» - це базисна стратегія поєднує в собі варіанти поведінки спрямовані на вирішення складних або стресових життєвих обставин - це певна поведінка в ефективній боротьбі з щоденними складними ситуаціями. Вирішення соціальних проблем вченими розглядається у вигляді когнетивно - поведінкової процедури, за допомогою якої людина виявляє ефективні шляхи вирішення складних ситуацій, які зустрічаються в житті. Вона є основною копінг – стратегією, її мета відкриття альтернативних способів рішень які сприяють до повноцінного соціального життя особистості [23].

Копінг – стратегія «пошук соціальної підтримки» - вона проявляється в поведінці громадської соціальної підтримки людини. Стратегія пошуку соціальної підтримки являє з себе один з потужних копінг –ресурсів. Соціальна підтримка зменшує стресовий вплив на людський організм зберігаючи здоров'я та психологічне благополуччя індивіда. Але вона може привести не тільки до позитивних, але і до негативних результатів, при надмірній і зайвій соціальній підтримці у результаті може закінчитися втратою контролю і безпорадністю. Дуже важливо розуміти суб'єктивну оцінку адекватності одержуваної соціальної підтримки з визначення психологічного стану людини [57].

Деадаптивні стратегії це копінг - стратегії за яких людина в складних життєвих обставинах переходить у байдужість або пасивну поведінку, а також затримку або обмеженість можливостей особистісного росту.

Копінг - стратегія «уникання». Уникання - стратегія, за допомогою якої суб'єкт уникає контакту з навколишнім світом, йдучи від вирішення виниклої проблеми. До уникнення відносять такі способи: відхід в хворобу, вживання наркотиків та алкоголю, суїцид. Все це веде до дезадаптивної поведінки особистості. Використання стратегії уникання обумовлюється низьким рівнем копінг ресурсів особистості, а також відсутністю активних способів розв'язання складних ситуацій. Стратегія уникнення є однією з головних поведінкових стратегій розвитку адекватної поведінки. При цьому складається тенденція до негайного зняття та уникнення емоційної напруги у складній ситуації яка виникла за допомогою редукції. Дана стратегія спрямована на боротьбу зі стресом і сприяє його редукції, але тим не менше забезпечує діяльність і розвиток людини на більш низькому функціональному рівні. Ця стратегія може бути як адекватною, так і не адекватною в залежності від характеру виниклої складної ситуації, а також віку, ресурсів людини [57]. Кожна форма має свої специфічні особливості, які визначаються індивідуальним значенням ситуації і відповідають головним чином вирішенню виниклої проблеми. Найбільш результативним є використання особистістю всіх трьох поведінкових стратегій відповідно до ситуації. В одних випадках людина в змозі своїми силами перемогти труднощі. В інших ситуаціях, людині потрібна підтримка оточуючих його людей. В третіх – суб'єкт може самостійно уникнути складну для нього ситуацію.

Головна відмінність захисних автоматизмів і копінг-стратегій, це те що захисні автоматизми є неусвідомленими, а копінг – стратегії цілеспрямовані. На думку Родіної Н.В. співвідношення копінг – поведінки і захисних автоматизмів більш непростий [81]. Стратегії подолання це усвідомленні варіанти неусвідомленого захисту, а також широке поняття включає

несвідомі і свідомі захисні стратегії. Відповідно до цього підходу автоматизми відіграють роль потенційних методів по здійсненню копінг-поведінки. Так, механізми заміщення і проєкції можна пояснити як складові стратегії подолання по типу конфронтації, а механізми ізоляції, а також заперечення, як елемент копінг – стратегії віддалення [66].

У психологічній літературі виділяють різні класифікації копінг поведінки (класифікації Перлина і Шулера, Лазаруса і Фолкмана, К. І. Анциферової, С. К. Нартовой – Бочавер та ін.) [53,54,82]. Дж. Амірхан виділив три групи копінг-стратегій: спрямованих на вирішення проблем, на пошук соціальної підтримки і на уникнення. Вони являються базисними стратегіями копінг-поведінки людини. Найбільш ефективним є використання всіх трьох стратегій копінг-поведінки залежно від ситуації.

Вчені конфліктологи акцентують увагу на трьох площинах в яких реалізуються копінг – стратегії поведінки особистості: поведінкова сфера; когнітивна сфера; емоційна сфера. Кожна форма має свої специфічні особливості, які визначаються індивідуальним значенням ситуації і відповідають головним чином вирішенню виниклої проблеми. Найбільш результативним є використання особистістю всіх трьох поведінкових стратегій відповідно до ситуації. В одних випадках людина в змозі своїми силами перемогти труднощі, або самостійно уникнути складну для нього ситуацію. В інших ситуаціях, людині потрібна підтримка оточуючих його людей. Можна сказати, що в поведінковій, емоційній, інтелектуальній копінг – стратегії лежить кілька різних захисних психологічних механізмів. Так, наприклад, у випадках, коли індивід свідомо ігнорує неприємну для нього ситуацію або жартує над нею це може впливати з механізмів заперечення або раціоналізації. Або в ситуаціях усвідомленого заглиблення людиною у роботу задіюються механізми заміщення та/або сублимації. З цього випливає – доречно вважати поняття «копінг» більш широким, ніж поняття «захисний механізм» [54].

Копінг – стратегії можуть успішно реалізовуватися при виконанні

певних умов : досить повному усвідомленні труднощів, що виникли, знання ефективних методів боротьби зі складними ситуаціями даного виду і умінням використовувати їх у життя [54]. У психології ця концепція набула нове відображення в поділі понять на захисні стратегії (подолання) боротьби зі стресом, а також іншими які викликають тривогу життєвими подіями. Стратегії боротьби зі стресом можуть бути різноманітними, але тим не менш вони завжди усвідомленні і раціональні, однак захисні копінг – стратегії представляють із себе несвідому і нераціональну поведінку людини у складних життєвих ситуаціях.

Ще однією відмінною рисою стратегій подолання виступає спрямованість на тривожне джерело. Учень виявляє підвищену тривожність щодо іспитів, може зробити різні стратегії для підготовки до іспиту і успішно його здати.

Р. Лазарус підкреслив два головних підходи реакції на стрес: проблемно орієнтований, а також суб'єктно орієнтований. Перший підхід заснований на проблемі раціоналізації, плануванні шляхів вирішення складної ситуації і у проведенні особистістю аналізу події, у взаємодопомозі іншими особами та отриманні додаткової інформації [82].

Другий підхід заснований на емоційному реагуванні на проблему і не має конкретних дій, так як людина намагається не думати про ситуацію, свої проблеми, бажає забути про них, змінити негативні емоції за допомогою шкідливих звичок, а також залучаючи інших людей у свої негативні переживання. Неоднозначно оцінюється суперечлива копінг – стратегія позитивної переоцінки ситуації. Наділення проблеми позитивним змістом зменшує негативний вплив стресу і призначена для емоційної адаптації індивіда до нього, але тим не менш зміна ставлення особистості до проблеми заважає конкретному вирішенню того що склалося. Дана стратегія може бути корисною у випадках, коли людина не в змозі проконтролювати результат ситуації [82].

Копінг – стратегії по вирішенню проблем діють більш ефективним способом, ніж стратегії спрямовані на управління ставленням особистості до проблеми. Але, згідно з дослідженнями, використання одночасно декількох видів копингов дає більший результат, ніж використання одного виду копінг-стратегій. Ефективність результату копінг-стратегій залежить від реакцій та контексту проблемної ситуації. Стратегії які не призводять до позитивного результату в одних випадках можуть бути ефективними в інших: наприклад: неефективні стратегії в певних ситуаціях, які не може контролювати особа, можуть приносити позитивний результат в тих ситуаціях, де людина може контролювати, а також змінювати ситуацію в потрібну суб'єкту сторону.

Оцінка особистістю здібностей справлятися зі складними життєвими обставинами базується на набутому індивідом досвіді може бути реалізована у схожих ситуаціях, вірі в себе, громадської допомоги, самовпевненості і розкутості (Лазарус, 1982) [54].

Дж. Р. Едвардс (1988 р.) зробив аналіз концепції стресу і копінг – стратегій, а також включив складові, які вивчаються в теорії мотивації, теорії прийняття рішень та контролю. Він розглянув стрес, як негативну невідповідність між станом на даний момент і бажаним станом, при важливій умові значущості цієї невідповідності для індивіда. Процедура починається з оцінювання та усвідомлення критичного для особистості моменту. На оцінку й усвідомлення людиною ситуації впливають індивідуально-особистісні особливості, фізичний стан, соціальна обстановка, інформованість, а також когнітивні структури дійсності. Розбіжності впливають на фізіологічний і психічний стан, а також на копінг – стратегії – особистісну роботу по зведенню до мінімуму негативного впливу на індивіда. Копінг – стратегія впливає на самопочуття особистості. Згідно Дж. Р. Едвардсу особистість здатна усвідомлено вибирати копінг – стратегії. При цьому оцінюючи ймовірні наслідки будь-якого виду копінг – стратегій і виходячи з цього, вибрати ту стратегію, яка мінімалізує результати стресу, а також поліпшить психічний і фізичний стан людини. Але тим не менш індивід не у всіх

випадках вдається до раціонального вибору стратегій [54].

Проаналізувавши наукову літературу, ми зробили висновок – копінг – поведінка, вченими розглядається, як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі складною життєвою ситуацією. Він включає в себе когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії подолання особливостей, які вимагають специфічні ситуації, вони регулярно змінюються і оцінюються людиною як напруга [66].

1.2. Особливості самооцінки підлітків

В рамках нашого дослідження є актуальним теоретичний аналіз особливостей самооцінки особистості підлітків. Нарівні з вивченням інших психологічних якостей особистості, вивчення самооцінки в підлітковому періоді займає своє особливо важливе місце в психології . Самооцінка особистості значно впливає на соціальну адаптацію людини, регулюючи її поведінку і діяльність (Реан, Коломинский) [62]. Самосвідомість– складний психічний процес, особлива форма свідомості, що характеризується тим, що вона спрямована сама на себе. У процесі самосвідомості людина виступає в двох особах: він – і той, хто пізнає, і пізнаваний. Самосвідомість особистості – це складний процес за допомогою якого особистість пізнає самого себе, як вона ставиться до себе [27].

Самооцінка є одним із складових самосвідомості особистості. Самооцінка зумовлює соціальні відносини особистості, критичне ставлення і вимогливість до себе, оцінку своїх успіхів і не вдач. Адекватність самооцінки – це рівень відповідності самооцінки реально виражених якостей особистості, які виражаються поведінкою і переживаннями особистості. Самооцінка – стрижень процесу самосвідомості, показник його розвитку, особистісного аспекту, включеного в процес особистісного самопізнання. Реалістичність самооцінки є один з показників гармонійної особистості. З

самооцінкою пов'язують оціночні функції особистості: емоційно - ціннісне ставлення людини до себе, особливості розуміння особистістю себе. Згідно досліднику Е. В. Шорохову «самооцінка – це складова самосвідомості, яка передбачає не тільки знання самого себе, але і оцінку своїх якостей, вчинків, здібностей і всієї своєї особистості в комплексі» [23]. Становлення самооцінки – це одна з найбільш яскравих характеристик особистості підлітка. Інтерес підлітка до свого «я» – до своїх особливостей, можливостей, здібностей. За визначенням Т. В. Барласа: «Самооцінка є одним із складових самосвідомості особистості, це оцінка людиною самого себе: своїх якостей, можливостей, здібностей, особливостей своєї діяльності».

Горбачова Ст. А., Акудинова Н.Н. Бронніков І. Н. розглядаючи питання самооцінки особистості підкреслюють її важливу діяльність. На їхню думку самооцінка розвивається у процесі діяльності у слідстві усвідомлення результатів своєї діяльності: особистість усвідомлює себе суб'єктом цієї діяльності оцінюючи свої якості та можливості. Важливе місце у розвитку особистості займає соціальне середовище – сім'я, школа, трудовий колектив та ін. А також другорядні фактори спадкового характеру: особливості нервової системи, фізичний стан та ін [82].

Згідно Ліпкиної А. В. самооцінка - це складне, динамічне особистісне утворення, в якому інтегрується як уявлення про вже досягнуте, так і «проект майбутнього», що має значення для регуляції поведінки і діяльності, тобто підкреслюється синтез в самооцінці «наявного» й «можливого» [46]. Згідно Ананьєву Б.Р. самооцінка найбільш складна і багатогранна складова самосвідомості (складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів у цілісне утворення – поняття власного Я, що є прямим вираженням оцінки інших осіб, що беруть участь в розвитку особистості [27].

Самооцінка особистості значно впливає на соціальну адаптацію

людини, регулюючи її поведінку і діяльність (Реан, Коломинский) [62]. Самооцінка є важливим компонентом самосвідомості її формування є важливим показником високого рівня розвитку самосвідомості. Оцінка людиною самого себе, своїх індивідуальних якостей, можливостей, себе в оточенні інших людей, являє собою істотну сторону самосвідомості. Вона регулює поведінку і діяльність людини. Згідно У. Джеймсу особистість складається з трьох частин : це елементи з яких вона складається, а також ті почуття, емоції, які викликають ці елементи (самооцінка); вчинки викликані цими елементами особистості (самозбереження і турбота про самого себе). Самооцінка складається з когнітивного і емоційного компонентів. Когнітивний компонент являє знання особистості про себе, а емоційний компонент ставлення особистості до самої себе, ступінь задоволеності особистості собою [46].

Таким чином, самооцінка відображає особливості усвідомлення людиною своїх вчинків і дій, їхніх мотивів і цілей, уміння бачити і оцінити свої можливості і особливості .

Аналізуючи праці таких вчених як: Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Ільїна Н.М., Хорні К., Огороднійчук З.В., Адлер А.В. Барласа Т.В [3,4,7,96] усвідомлюємо краще, як змінюється з віком рівень і критерії самооцінок, яке значення надається зовнішності, а яке розумовим і моральним якостям, проблемам взаємодії між батьками і дітьми, так як саме в ході цієї взаємодії формується оцінка підлітком самого себе, а також відбувається становлення або руйнування особистості підлітка. Виділяють оптимальну або неоптимальну самооцінку. Оптимальна, адекватна самооцінка характеризується тим, що людина адекватно відображає особисті здібності і можливості, ставиться з достатньою критичністю до самого себе, оцінює свої удачі і невдачі, прагнуть ставити перед собою досяжні життєві цілі. Від рівня адекватності самооцінки залежать правильність постановки цілей, їх складність, програми дій. З віком підвищується адекватність самооцінок. Якщо в середніх класах дитина сильно орієнтується на думку вчителів і в

його самооцінці важливу роль відіграє шкільна відмітка, успішність, то в старших класах значення відміток знижується. На перший план виступають думка однолітків і самооцінка своїх досягнень у різних видах діяльності, значущість яких - навчання, спорт, якісь аматорські заняття - може бути абсолютно різною. Це різко знижує значення позначки як стимулу до навчання, але одночасно відображає зростання самостійності, диференціації інтересів і т. д. Проте невизначеність рівня домагань і труднощі переорієнтації з зовнішньої оцінки на самооцінку породжують ряд внутрішніх змістовних протиріч свідомості.

Самооцінка, вважає В. Н.Куніцина, має ряд вимірювань: вона може бути правильною або помилковою, відносно високою або низькою, стійкою або ні. Виділяють ключові риси самооцінки: за рівнем (високий; середній; низький); по відношенню до реальної успішності (адекватна; неадекватна); за особливостями внутрішньої будови (конфліктна або безконфліктна). Самооцінка є одним із складових самосвідомості особистості [46].

Підлітковий вік – це період від дитинства до дорослості, під час якого дитина входить у нову соціальну роль, в якій розвивається його усвідомлений підхід до самого себе як до члена суспільства, це час бурхливого і плідного розвитку пізнавальних процесів. Центральне особистісне новоутворення цього періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою схожість з іншими людьми і свою відмінність – унікальність і неповторність. Підлітки від молодших школярів відрізняються бажанням пізнавати особливості своєї особистості, часто це призводить до втрати внутрішньої рівноваги. Ще однією особливістю і найціннішим психологічним придбанням підлітка є відкриття свого внутрішнього світу, в цей період виникають проблеми самосвідомості і самовизначення. Виникає образ свого «Я» під впливом відносин інших людей [27].

Підлітки особливо чутливі до «внутрішніх», психологічних проблем.

Вплив батьків вже обмежено — ними не охоплюються всі сфери життя дитини, але їх значення важко переоцінити. Думка однолітків зазвичай найбільш важлива, але ціннісні орієнтації підлітка, залежать в першу чергу від позиції батьків. У той же час для підлітків характерне прагнення до емансипації від близьких дорослих. Основним видом самопізнання підлітка – є зіставлення себе з іншими особами, однолітками і дорослими, завищена самокритичність, що призводить до психологічної кризи. Дитина зазнає ряд психологічних змін, у процесі яких відбувається визначення особистого місця серед людей і формування самооцінки. Вона регулює поведінку підлітка, що розвиваються при взаємодії дитини з соціумом. Однією з ознак порушень, можливих в підлітковому віці, є нездатність дружити або знайомитися з новими людьми. Спілкування підлітків визначається прагненням бути прийнятим і самоствердитися в групі однолітків, що поєднується з прагненням до комунікативної самоти [23].

Підлітки проявляють інтерес до своєї особистості та до особистості інших людей, порівнюючи себе з оточуючими людьми. Підліток дає оцінку власним вчинкам, намагаючись зрозуміти їх наслідок. Він хоче зрозуміти власні характерні риси, дізнатися про свої недоліки, щоб правильно взаємодіяти з оточуючими його людьми і відповідати своїм вимогам і вимогам оточуючих його людей. Знання про себе – обов'язкова умова для досягнення цінних і важливих цілей. Тому він стурбований власними недоліками, бажає позбутися від них. Він налаштований на позитивне в інших людях і згоден брати з них приклад. Такий інтерес до власних недоліків необхідність їх подолання залишається протягом усього цього вікового періоду. Підлітки характеризуються проявом потреби в пізнанні своїх особистісних особливостей, роздумом про себе. Самооцінка починає виступати в якості найважливішого регулятора поведінки людини, його активності в навчанні, праці, спілкуванні, самовихованні. Самосвідомість і самооцінка проявляються і формуються в діяльності, під безпосереднім впливом соціальних факторів – в першу чергу – спілкування дитини з

оточуючими . У міру дорослішання у підлітка змінюється характер і особливості бачення себе в суспільстві, сприйняття суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються мотиви і ступінь їх адекватності суспільним потребам [23].

Серед особистісних якостей які приваблюють підлітків в ідеалах перше місце займають їх моральні властивості, а потім вже мужні властивості. В однолітках їх приваблюють загалом, ті ж властивості, що і в ідеалах – дорослих. Але тим не менш підліток частіше порівнює себе з однолітками, а також вибирає їх для зразка, на який варто йому рівнятися, так як йому легше порівнювати себе з однолітками, ніж з дорослими, адже для підлітка складно поставити себе на місце дорослого. Це дуже важливо, так як бути рівним дорослому підліток часто не здатний. Таким чином, самооцінка підлітка формується під впливом при порівнянні себе зі своїми ровесниками, безпосередньо під впливом суджень ровесників і оцінювання дорослих. З віком уявлення дитини про себе стають більш розширеними і заглибленими, зростає незалежність у судженнях щодо своєї особи. Діти молодшого підліткового віку усвідомлюють власні недоліки, але тим не менш у багатьох підлітків самооцінка їх можливостей завищена; вважаючи, що вони можуть зробити те, що вони в реальності зробити не в змозі. Кмітливість – є важливим показником на думку осіб підліткового віку, тому оцінки інших у самооцінці це значимий критерій. [64].

Незважаючи на деякі коливання в рівнях самооцінки можна говорити про загальну стабілізацію особистості в цей період, що почалася з формування образу свого «Я» на межі підліткового і старшого шкільного віку –«Я-концепція» – це свідоме когнітивне сприйняття і оцінка самого себе, думки про себе. Виділяють реальну і ідеальну форми «Я-концепції». Фундаментальний вплив на Я-концепцію надають близькі дитини, її сім'я. Невідповідність між реальною і ідеальною Я-концепціями може призвести як до позитивних, так і до негативних наслідків (Реан, Коломинский) [66]. Занижене «ідеальне Я» заважає досягненню особистості, завищене

«ідеальне Я» може спровокувати фрустрацію і призвести до зниження рівня самооцінки особистості. Реалістична Я-концепція допомагає особистості прийняти себе, зберегти міцне психічне здоров'я і досягати реальних цілей. В онтогенетичному формуванні «образу я» особистості важливу роль відіграє внутрішній діалог. У підлітків він посилюється тим, що у внутрішньому діалозі крім образів-ідеалів знаходиться образ значущого «ми» - типовий ровесник його статі. Протягом підліткового періоду «Образ Я» знаходить певну стабільність.

У випускному класі ситуація стає більш напруженою. Життєвий вибір, який в минулому році був досить абстрактним, стає реальністю. Частина старшокласників і в цій ситуації зберігає «оптимістичну» самооцінку. Вона не дуже висока, в ній гармонійно співвідносяться бажання, претензії та оцінка власних можливостей. В інших старшокласників самооцінка висока і глобальна охоплює всі сторони життя; змішується бажане і реально досяжне [23].

Погана соціальна адаптація, яка пов'язана з негативною Я-концепцією і низькою самооцінкою, може проявлятися по-різному. Підлітки які володіють низьким рівнем самооцінки часто боязкі і дуже чутливі. Із – за низького рівня самооцінки у них може розвинутися пригніченість, формуються шкідливі звички. Оточуючі часто відкидають підлітків з низькою самооцінкою. У випадках, звинувачень підлітка, сміху над ним або поганої думки про нього, він сильно страждає. В результаті такі діти ніяковіють, відчують незручність в суспільстві, намагаються не осоромитися. Вони намагаються бути, як можна більше не помітними. Вони не помітні; не є лідерами, рідко беруть участь у шкільній або громадській діяльності. Вони не можуть захистити себе і висловити свою думку з проблем які їх тривожать. Ці підлітки частіше за інших відчують самотність, в суспільстві часто відчують незручність, напругу, що ускладнює їх взаємодію з оточуючими людьми. Так як вони бажають подобатися людям, то ними простіше управляти і впливати, вони дозволяють іншим приймати замість себе

рішення . Невпевнені в собі підлітки часто відстають у навчанні. Їм постійно здається, що завдання надто важкі, а вимоги — занадто високі. Такі учні не тільки не вірять у свої сили, але і не розвивають свої здібності [46].

Вплив сім'ї та батьківського ставлення на формування самооцінки підлітків має не меншу значимість, ніж у більш молодших вікових групах. При цьому необхідно зазначити, що формування самовідношення підлітка визначається не стільки реальною батьківською оцінкою і ставленням, скільки тим, як підліток суб'єктивно відображає і переживає батьківське ставлення і своє місце в сім'ї, тобто очікуваною оцінкою.

Як показує досвід, учні, які добре встигають у навчанні, частіше відчують почуття власної значущості і дещо краще ставляться до себе, самооцінка у них, як правило, вище [23]. Зв'язок самооцінки і успішності розглядається як певна тенденція, яка частіше спостерігається. Самооцінка значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки і діяльності (Реан, Коломинский) [27]. Слід також зазначити, що, за деякими даними, у правопорушників-підлітків відзначається завищена самооцінка. На думку А. А. Реана з співавторами, самооцінка у підлітків-деликвентів знаходиться в протиріччі з оцінкою соціуму, в той час як зовнішня оцінка незмінно нижче.

Виходячи з зазначеного самооцінювальні судження підлітків формуються на основі оцінок оточуючих його людей за результатами діяльності, вони орієнтовані на пошук свого власного значення для соціуму. Тут же простежується чіткий взаємозв'язок самооцінки з копінг – стратегіями, які підліток може вибрати для ослаблення кризової ситуації. Безсумнівно, ми можемо відзначити, що все вищесказане сприяє становленню у підлітків такого явища, як самооцінка.

1.2.1. Психологічна характеристика підліткового віку

Підлітковий вік (англ. Teenage period, adolescence) – це період у розвитку людини; перехідний період між дитинством людини і її дорослістю. Відповідно до вікової періодизації Д. Б. Ельконіна - підлітковий вік включає в себе період від 10-12 до 14-15 років у дівчаток, і від 12-14 до 15-16 років у хлопчиків. У хлопчиків настання підліткового віку проявляється в різкому змузнінннн організму, в раптовому збільшенні зросту та розвитку вторинних сексуальних ознак. У дівчаток цей процес починається приблизно на два роки раніше, та триває протягом більш короткого часу (3 – 4 роки), ніж у хлопців (4 – 5 років). Перехідний вік - самий короткий період життя, але дуже важливий. І важливо без особливих травм пережити його. Відкривається підлітковий вік кризою, за яким часто весь період іменують критичним, переломним. Підліток відчуває зміни у своєму житті, змінюються звички, сформовані смаки. У цей час відбувається перехід від дитини до дорослого у всіх сферах – фізичної (конституціональної), фізіологічної, особистісної (моральної, розумової, соціальної) [96]. Згідно Л.С. Виготському «головне новоутворення підліткового віку це - те, що тепер у драму розвитку вступає нова діюча особа, новий якісно своєрідний фактор - особистість самого підлітка» [14]. Головне завдання підліткового віку - набуття дорослості, як у фізіологічному, так і в соціальному плані.

По всіх напрямках відбувається становлення якісно нових утворень, з'являються елементи дорослості в результаті перебудови організму, самосвідомості, відносин з дорослими і товаришами, способів соціальної взаємодії з ними, інтересів, пізнавальної і учбової діяльності, змісту морально-етичних норм, що опосередковують поведінку, діяльність і відносини. Формування почуття особистої ідентичності - одне з найважливіших новоутворень у підлітків, вона включає: тілесну, сексуальну, професійну, ідеологічну та моральну ідентичність. У пошуках своєї ідентичності підліток прагне емансипуватися (відокремитися) від батьків.

Психологічний стани підліткового віку пов'язано з двома «переломними» моментами цього віку: психофізіологічним — статевим дозріванням, і все, що з ним пов'язане, і соціальним — кінець дитинства, вступ до світу дорослих [22]. Перший з цих моментів пов'язаний з внутрішніми гормональними і фізіологічними змінами, що тягнуть за собою тілесні зміни, неусвідомлений статевий потяг, а також емоційно-чутливі зміни. Статеве дозрівання - центральний психофізіологічний процес підліткового та юнацького віку. В основі статевого дозрівання лежать гормональні зміни, що тягнуть за собою зрушення в статурі, соціальному поведінці, інтересах і самосвідомості [57].

Завдяки бурхливому зростанню і перебудові організму в підлітковому віці різко підвищується інтерес до своєї зовнішності. Формується новий образ фізичного «Я». Центральну роль в становленні особистості відіграє так званий образ тіла. Швидкість, з якою відбуваються соматичні зміни, ламає дитячий образ і вимагає побудови нового тілесного Я. Ці зміни прискорюють зміну психологічних позицій, яку повинен здійснити підліток; наступ фізичної зрілості, очевидне і для самого підлітка, і для його оточення, робить неможливим збереження дитячого статусу. В цей час різко зростає рівень тривожності, занепокоєності і незадоволеності щодо своєї зовнішності. Одним з ключових факторів психологічних труднощів підлітків є статевий розвиток, який визначає нерівномірний розвиток різних сфер особистості [96].

Підлітковий вік характерний ще й тим, що в цей час з'являється перша професійна спрямованість інтересів і життєвих планів.

Найсуттєвіші зміни відбуваються в підлітковому віці в особистісній сфері. Перше, що тут впадає в очі - це формування рис дорослості, почуття дорослості [22].

У підлітка з'являються такі психічні новоутворення: формуються нові елементи самосвідомості, типи відносин з однолітками, батьками та іншими людьми, моральні принципи, нові уявлення про майбутнє. Всі ці елементи

дорослості мають різну природу, по-різному представлені в характері, потребах і здібностях. Природно, що елементи дорослості формуються нерівномірно, з різною динамікою та якісним складом у навчальній або суспільно-організаторській діяльності [96].

Ще однією особливістю і найціннішим психологічним придбанням підлітка є відкриття свого внутрішнього світу, в цей період виникають проблеми самосвідомості і самовизначення. Майже кожен підліток, під час перехідного віку стикається з особливими труднощами, намагається знайти себе.

Підлітковий вік не простий і суперечливий, і більшість батьків стурбовані поведінкою підлітків у цьому складному віці. Тривогу викликають: підвищена агресивність; висока конфліктність, як у сім'ї, так і в школі; відкрите протестуюче поведінка підлітка; емоційна і нервово-психічна нестійкість; небажання миритися з надмірною батьківською опікою; сором'язливість і юнацький максималізм. Агресивність у поведінці в підлітковому віці зростає, і психологи пояснюють це на даному етапі особливостями підліткової кризи [96]. Криза пов'язана з численними якісними зрушеннями в розвитку, часто носять характер корінної ломки колишніх особливостей, інтересів і стосунків дитини. Ці зрушення відбуваються в порівняно короткий термін, що справляє враження несподіваного стрибка, зриву. Зміни в психічному розвитку нерідко супроводжуються появою у самого підлітка значних суб'єктивних труднощів різного порядку і труднощів у її вихованні і спілкуванні з ним. В цей час підліток не піддається дисциплінарним впливам дорослих, стає неслухняним, зухвалим, впертим, грубим. Для нього типові демонстративні протестні реакції, негативізм, норовистість. Він стає потайним, замкнутим, недовірливим. Психологічні особливості підліткового віку отримали назву «підліткового комплексу». Підлітковий комплекс – це різко виражені психологічні особливості. Він включає в себе наступні характерні риси: схильність підлітка до оцінки свого зовнішнього вигляду, здібностей.

Підліткам властива самовпевненість, категоричність суджень щодо навколишнього світу; уважність може поєднуватися з разючою черствістю, а сором'язливість з розкутістю. Вони хочуть бути визнаними іншими людьми, але тим не менш показово незалежними; борються з авторитетами і загальноприйнятими правилами і ідеалами ідеалізуючи випадкових кумирів [96].

Провідною діяльністю підлітків є комунікативна діяльність. Спілкування з однолітками є для підлітків першочерговою необхідністю. Взаємодіючи з однолітками підліток одержує необхідні знання про навколишній світ. Спілкуючись з ровесниками підліток не тільки сам навчається рефлексії, але також навчає її своїх товаришів. Спільна зацікавленість у вивченні оточуючого їх світу і один одного стає самоцінним. Спілкування може так захопити підлітка, що він забуває про домашні обов'язки та навчання. Успіхи в колі ровесників цінуються вище над усе. У підліткових групах, в залежності від рівня виховання і загального розвитку членів формуються свої правила. Підлітки жорстко ставляться до однолітків які не досягли рівня самоповаги, які не мають своєї власної думки, не відстоюють свої інтереси. Тому дуже значущим для підлітка є оцінка його групою до якої він відноситься. Підлітки відчувають додаткову впевненість від самого факту приналежності до певної групи. Статус підлітка в групі, властивості які здобуваються їм у колективі, надають істотній вплив на його поведінкові мотиви [96].

Підлітковий вік – в цей період помітно розвивається вольова сфера особи - наполегливість, завзятість в досягненні поставленої мети, подолання перешкод і труднощів, допитливість розуму, прагнення до пізнання. Помітна енергійність, активність, ініціативність, прагнення до діяльності. Підліток відрізняється від молодшого школяра тим, що він здатний до здійснення вольової діяльності, а не тільки до окремих вольових дій. Але разом з цим підлітки емоційно нестійкі, у них проявляються раптові зміни настрою, імпульсивність - усе це позначається на їх поведінці [96].

«Соціальний розвиток, що призводить до утворення особистості, набуває у самосвідомості опору для свого подальшого розвитку». Л.С. Виготський описав також ще два новоутворення підліткового віку - це розвиток рефлексії і на її основі розвиток самосвідомості. Розвиток рефлексії не обмежується тільки внутрішніми змінами самої особистості, в зв'язку з виникненням самосвідомості для підлітка стає можливим і незмірно більш широке і глибоке розуміння інших людей. Розвиток самосвідомості, як ніяка інша сторона душевного життя, як вважав Л.С. Виготський, залежить від культурного змісту середовища [14].

У формуванні особистості важливу роль відіграє форма самосвідомості, почуття дорослості. Д.Б.Ельконін виділив: «почуття дорослості є новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими і товаришами), знаходить зразки для засвоєння, будує відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність». Підліток бажає щоб його не сприймали за дитину, а хоче ставлення з боку оточуючих як до дорослої людини, відчуваючи себе в тій або іншій мірі дорослим [22]. У зв'язку з виникненням самосвідомості для підлітка стає можливим і незмірно більш глибоке і широке розуміння інших людей. Становлення дорослості в тих чи інших проявах залежить від сфери в якій підліток хоче утвердитися, яку спрямованість приймає самотійність : у взаєминах з однолітками, у навчальній діяльності, у домашній праці, діяльності у вільний час, різноманітних заняттях. Важливо виділити деталь: чи задовольняє підлітка формальна самотійність або йому потрібна справжня відповідна самотійність. Значний вплив має система взаємин дитини з соціальним середовищем в яке він включений - прийняття або неприйняття його дорослості з боку батьків, вчителів, однолітків [57].

В цьому віці відбуваються фундаментальні значущі зміни самосвідомості і продовження формування Я-концепції підлітка. Сенс останньої представляє з себе один з найбільш значущих підсумків навчання і виховання, а саме складових соціалізації дітей, комплекс уявлень особистості

про себе самого яка і регулює її поведінку. Я-концепція, виявляється в бажанні усвідомити себе, особистісний потенціал, а також особливості, власну схожість і відмінність від інших людей - унікальність і неповторність. Підлітки вирізняються насамперед підвищенням значимості Я-концепції, системи уявлень про самого себе, формуванням самооцінки на основі самоаналізу в порівнянні себе з іншими людьми. Відбуваються зміни орієнтації з оцінки оточуючих до орієнтації на самооцінку, формуючи уявлення про Я-ідеальне. Починаючи з підліткового віку формуються реальні та ідеальні Я-концепції. Вона сприяє в подальшому неусвідомленій або усвідомленій поведінки підлітка, обумовлює соціалізацію особистості, регулює поведінку і діяльність. Позитивна Я-концепція в підлітковому віці, самоповага, виступають важливою умовою розвитку та соціальної адаптації. Несприятлива форма Я-концепції (невіра в себе, страх в отриманні відмови, низький рівень самооцінки), в подальшому призводить до порушень в поведінці. Дитина яка втратила самоповагу, знаходиться в стані конфлікту із самим собою, не приймає самого себе і не згодна сама з собою, все це в підсумку призводить до дезадаптації дитини в навколишньому світі або до депресії. Ці проблеми позначаються на здоров'ї дитини. Я – концепція сприяє досягненню внутрішньої гармонії особистості, виступає початком у розумінні досвіду, служить джерелом очікувань – розумінням того, що повинно статися. Уявлення про себе, стають істиною основою Я-концепції підлітка [22,27].

Інтенсивно розвиваються відчуття у підлітків. Емоційні переживання стають стійкішими. Довкілля формує світогляд і етичні погляди і ідеали. Підлітковий вік відрізняється багатогранними естетичними відчуттями, формується естетичний погляд на реальність. Діти цього віку виявляють особливу цікавість до своєї особи, відчувають потребу в оцінці власних індивідуальних властивостей [96].

Дорослі допомагають зрозуміти, усвідомити і оцінити підліткові його особові індивідуальні якості, задовольнити його схильність

самовдосконаленню. Адже цей світ він пізнає через спілкування з дорослими людьми.

Підлітковий вік – час бурхливого і плідного розвитку пізнавальних процесів. Період характеризується становленням вибірковості, цілеспрямованості сприйняття, становленням уваги, логічної пам'яті і теоретичного мислення. Л.С.Виготський особливу увагу звертає на розвиток мислення в підлітковому віці. Головне в ньому - оволодіння процесом утворення понять, який веде до вищої форми інтелектуальної діяльності, новим способам поведінки. За словами Л.С. Виготського, функція утворення понять лежить в основі всіх інтелектуальних змін в цьому віці [14].

Зрозуміло, далеко не всі підлітки досягають однакового рівня в розвитку мислення. В цілому для мислення характерно: 1) усвідомлення власних інтелектуальних операцій і управління ними; 2) більш контрольованою і керованою стає мова; 3) інтелектуалізація процесів сприйняття; 4) формування установки на роздуми [51]. В цей період відбуваються суттєві зміни мотиваційної сфери підлітка. За змістом мотивів головними виступають ті мотиви, які формуються та взаємопов'язані з світоглядом, а також з планами на подальше життя. Самовизначення спирається на стійкі інтереси і прагнення підлітка, воно ґрунтується на світогляді суб'єкта і пов'язане з професійним вибором. Підлітковий вік характерний ще й тим, що в цей час з'являється перша професійна спрямованість інтересів і життєвих планів.

Найсуттєвіші зміни відбуваються в підлітковому віці в особистісній сфері. Важливі зміни відбуваються і в розвитку уяви. Під впливом абстрактного мислення уява йде в сферу фантазії, яка звертається в інтимну сферу, приховану від інших, що є формою мислення виключно для самого себе. Підліток ховає свої фантазії як найсокровеннішу таємницю і більш охоче признається в своїх провинах, ніж виявляє свої фантазії.

Відбуваються зміни і в організації пам'яті. На перше місце виходить смислова, логічна пам'ять. Це є результат інтеграції мислення і пам'яті:

пам'ять стає осмисленою в куди більшій мірі, ніж у молодшого школяра [96].

У перехідний вік відбуваються значні зміни в самих різних сферах психіки. Зокрема, важливі зміни стосуються мотивації, в якій на перший план виходять мотиви, пов'язані зі світоглядом, з планами майбутнього життя. У цьому віці засвоюється більшість моральних зразків, починається процес самовизначення.

Зміна діяльності, розвиток спілкування перебудовують і пізнавальну, інтелектуальну сферу підлітка. концепції Д.Б. Ельконіна підлітковий вік пов'язаний з новоутвореннями, що виникають з провідної діяльності попереднього періоду. Навчальна діяльність виробляє поворот від спрямованості на світ до спрямованості на самого себе. Дослідники відзначають зменшення поглищеності підлітка навчанням. Саме в підлітковому віці з'являються нові мотиви навчання, пов'язані з формуванням життєвої перспективи і професійних намірів, ідеалів і самосвідомості. Вчення для багатьох набуває особистісний сенс і перетворюється в самоосвіту. Незважаючи на те, що традиційно підлітковий вік зв'язується зі статевим дозріванням, Д.Б. Ельконін вважає, що самозміна виникає і починає усвідомлюватися спочатку психологічно в результаті розвитку навчальної діяльності і лише підкріплюється фізичними змінами. Це робить поворот до себе ще більш інтимним [96].

Можна зробити висновок, що особливості розвитку підлітка виявляються в наступних симптомах: У цей час відбувається перехід від дитини до дорослого у всіх сферах – фізичної (конституціональної), фізіологічної, особистісної (моральної, розумової, соціальної).

Підлітковий вік – час бурхливого і плідного розвитку пізнавальних процесів. Головне завдання підліткового віку - набуття дорослості, як у фізіологічному, так і в соціальному плані [22, 14].

Становлення дорослості в тих чи інших проявах залежить від сфери в якій підліток хоче утвердитися, яку спрямованість приймає самостійність : у взаєминах з однолітками, у навчальній діяльності, у домашній праці,

діяльності у вільний час, різноманітних заняттях.. Значний вплив має система взаємин дитини з соціальним середовищем в яке він включений - прийняття або неприйняття його дорослості з боку батьків, вчителів, однолітків [96].

В цьому віці відбуваються фундаментальні значущі зміни самосвідомості і продовження формування Я-концепції підлітка. Я-концепція, виявляється в бажанні усвідомити себе, особистісний потенціал, а також особливості, власну схожість і відмінність від інших людей - унікальність і неповторність. В підлітковому віці формуються реальні та ідеальні Я-концепції.

Позитивна Я-концепція в підлітковому віці, самоповага, виступають важливою умовою розвитку та соціальної адаптації. Несприятлива форма Я-концепції (невіра в себе, страх в отриманні відмови, низький рівень самооцінки), в подальшому призводить до порушень в поведінці. Уявлення про себе, стають істиною основою Я-концепції підлітка [22,27].

Виникають труднощі у відносинах з дорослими: негативізм, упертість, байдужість до оцінки успіхів, відхід зі школи, тому що головне для дитини відбувається тепер поза школою. Дитячі компанії (пошуки друга, пошуки того, хто може тебе зрозуміти). Дитина починає вести щоденник. Все це означає звернення підлітка до самого себе. У всіх симптомах проглядається питання «Хто «Я»?

1.2.2. Формування самооцінки підлітків

Самооцінка-це складне особистісне утворення , що відносяться до базових особистісних властивостей. Вона відображає знання людини про себе, які він отримує від людей, а також його особистісна активність усвідомлення своїх власних дій і своїх якостей. Ставлення особистості до себе-найпізніше утворення системи світосприйняття людини. Але тим не менше в структурі особистості самооцінці відводиться особливо важлива

роль [57].

Традиційна структура самооцінки особистості представляє з себе єдність когнітивного і емоційного. Когнітивна складова включає в себе знання людини про себе різного рівня від елементарних понять аж до концептуально-понятійних; емоційна складова це ставлення особистості до себе, «афект на себе», який пов'язує з задоволеністю людиною своїми вчинками. В основі когнітивного компонента лежать інтелектуальні операції порівняно своєї особистості з іншими людьми і порівняння своїх індивідуальних властивостей з внутрішніми ідеалами або підсумками роботи іншої людини. Емоційні переживання обов'язково супроводжують до будь-якого акту самооцінювання, згідно оцінюваного матеріалу вони можуть значно змінити нову інформацію.

Самооцінка взаємопов'язана з однією з головних потреб особистості – самоствердження. Це обумовлюється взаємовідносинами її реальних досягнень і тими цілями які ставляться - за рівнем домагань. У своїй діяльності особистість намагається отримати результати згідно своєї самооцінки, які сприяють її зміцненню і нормалізації. Самооцінка різко змінюється у випадках коли у суб'єкта діяльності присутні або відсутні необхідні здібності пов'язані з цією діяльністю [54].

Функції самооцінки і самоповаги психічної діяльності людини полягають у внутрішніх умовах регуляції поведінки, а також діяльності особистості. За допомогою взаємозв'язку самооцінки і мотивації людина порівнює особистісні можливості, свої психічні ресурси з засобами діяльності і цілями [64].

Самооцінка може проявлятися в емоційній, пізнавальній і вольовій формах. На соціально-психологічному рівні виділяють поведінкову форму самооцінки. Самооцінка входить в самосвідомість здійснює функції саморегуляції поведінки, а також психологічний захист, пізнавальну (когнітивну) функцію.

Людина має набір з декількох замінюючих один одного образів «Я».

Так уявлення людини у теперешній час називається «я-реальне», а уявлення про те яким йому потрібно бути відповідно до свого ідеалу- «я-ідеальне».

Співвідношення Я-реального Я-ідеального визначає адекватність уявлень особистості про себе, що виражається в самооцінці. Психологи виділяють загальну і приватну самооцінку. Приватна самооцінка-це оцінка окремих рис або, окремих рис характеру. Загальна або глобальна самооцінка-відображає схвалення або засудження, що переживається людиною щодо себе [27].

Потенційна самооцінка-чого людина може досягти, цей вид самооцінки називають рівнем домагань. Крім цього існує актуальна самооцінка-чого вже досягла людина. Особистість може оцінювати себе адекватно або неадекватно, занижуючи або завищуючи власні досягнення, успіхи. Самооцінка буває високою і низькою, її розрізняють за ступенем стійкості, критичності та самостійності. Так нестійка самооцінка може бути через те, що приватні самооцінки прибувають в різних ступенях адекватності і стійкості. Крім цього, вони можуть в різному ступені взаємодіяти один з одним: бути злагодженими, доповнюючи один одного або конфліктними і суперечливими [54].

У дітей самооцінка проявляється вже в молодшому віковому періоді. Вона характеризується нестійкістю, а у підлітків вона має досить стійкий характер.

Самооцінка формується під впливом багатьох факторів, які діють починаючи з раннього дитинства: дитячо - батьківські стосунки, взаємини з однолітками і педагогами. Стабільна самооцінка в більшості випадків залежить від взаємин з близькими людьми, то на скільки вони постійні і позитивні. Загалом уявлення дитини про себе складається з таких компонентів: навчальна компетентність, ролі дитини в соціумі, фізичні навички (витривалість, сила і працездатність), фізичні дані (конституція, зріст, одяг, зовнішність), поведінку індивіда. У підлітків виступає, як складова соціального порівняння. Дитина підліткового віку порівнює і

оцінює себе в порівнянні з ідеалами, наскільки відповідає ідеалам його поведінка і фізична форма і ін.р.

Самооцінка містить розуміння своєї реакції на оточення. Вона буває неадекватною-завищеною або заниженою і адекватною, згідно з дійсними особливостями і досягненнями дитини. Адекватна самооцінка допомагає підлітку усвідомити причини власних опорів або протестних реакцій. При опорі підліток не бажає приймати іншу думку, не дивлячись на її розумність, це проявляється в протидії – в впертості, в вередуванні, в свавіллі. У характерах підлітків є «точки найбільшого опору» - особливості, що призводять до некомфортності, що створюють дезадаптацію за певних обставин. Підліток поводить себе нерозумно в певних ситуаціях, в інших ситуаціях він відчуває себе комфортно і спокійно, його поведінка є адекватною.

На перших порах в підставі самосвідомості дитини підліткового віку як і раніше лежать судження іншими дорослими про його особистість (батьків і вчителів), товаришів, колективу. Дитина молодшого віку оцінює себе згідно з оцінками оточуючих. З віком підліток починає критично дивитися на оцінку його дорослими, набуває важливість оцінки його однолітками, а також його уявлення про ідеал, аналізуючи він починає самостійно оцінювати свою особистість. Але підліток не може ще вірно аналізувати свої індивідуальні прояви, через це можуть бути конфлікти, які породжують протиріччя щодо рівня домагань дитини, про його дійсне становище в соціальному оточенні, взаєминах до підлітка дорослих і однолітків. Низький рівень самооцінки формується у підлітків, у яких негативні взаємини з ровесниками, та навпаки.

Згідно В. С. Кону формування самосвідомості, а також образу «Я»: «Дитина росла, змінювалася, набирала силу до перехідного віку, і тим не менше це не викликало в неї тяги до інтроспекції. Якщо це відбувається тепер, то насамперед тому, що фізичне дозрівання є одночасно соціальним симптомом, ознакою дорослішання, змушнення, на яке звертають увагу і за яким пильно стежать інші, дорослі й однолітки. Суперечливість становища

підлітка, зміна його соціальних ролей й рівня домагань - ось що в першу чергу актуалізує питання: «Хто Я?» [29]

Так згідно з дослідженнями Байярд Р. Т.: у молодших підлітків, більш виражена негативна самооцінка (особливо яскраво це видно в 12 років). До 13 років спостерігаються позитивні зміни в особистісному самосприйнятті. До юнацького періоду особистість характеризується більш диференційованою оцінкою своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях. Виникає більш детальна система особистісних самооцінок, що в основі і утворює «Я-образ» що являє порівняно стабільну систему поглядів про себе [96].

У підлітковому віці яскраво виділяється мотиваційна сфера-сфера спілкування і емоційних контактів. Підлітки бажають належати до будь-якої групи схожою на них. Вони різко переживають через будь-які порушення взаємин з однолітками. Втрата звичного для дитини становища часто сприймається ним як трагедія. Самооцінка ролі в соціумі грає важливу роль в розвитку особистості, вона визначає значний рівень соціальної адаптації або дезадаптації, регулюючи поведінку людини і її діяльність.

У випадках коли самооцінка дитини не підтримується соціумом і його самоповага нереалізується - дитина відчуває різкий дискомфорт. Одним з варіантів вирішення даної проблеми – перехід дитини в групу, в якій його особистісні якості згідно з його самооцінки адекватні або перевищують її. Але тим не менше іноді цей варіант рішення даної проблеми може закінчитися несприятливими наслідками, це залежить від групи, з якою взаємодіє підліток.

Підлітки частіше ніж інші вікові групи схильні дезадаптації під дією внутрішніх або зовнішніх (буває комплексної). дисгармоній взаємодії людини в соціумі, що проявляється внутрішнім дискомфортом, порушенням міжособистісних взаємин. Вікові особливості самі по собі не тягнуть за собою дезадаптацію особистості, вони як правило можуть розвинути якщо є провокуючі фактори [34].

Часто самооцінка підлітків не диференційована, а також нестабільна. У підлітковому періоді відбувається найбільш суперечлива і спірна стадія формування самооцінки. У різному віці підлітки по різному себе оцінюють. Самооцінка у дітей молодшого підліткового віку суперечлива і не в повній мірі цілісна, що тягне за собою багато невмотивованих дій. Розбіжності в темпі розвитку дітей робить значний вплив на психіку людини і його самосвідомість. Так ранній розвиток (акселеранти) і пізній розвиток (ретарданти) у дітей має свої особливості наприклад хлопчики - підлітки акселеранти мають переваги перед хлопчиками – ретардантами. Акселеранти відчують більш впевнено з ровесниками, маючи більшою мірою сприятливий образ «я». Більш раннє фізичне формування, дає підлітку фізичну перевагу (фізична сила, зріст і ін.) підвищуючи престиж дитини у ровесників, а також його рівень домагань.

Характерні особливості самооцінки підліткового періоду обумовлює розвиток тих чи інших властивостей особистості [34].

Адекватний рівень самооцінки сприяє розвитку у дитини адекватної впевненості в собі, наполегливості, самокритичності або через мірної самовпевненості і некритичності. Самооцінка пов'язана з навчальною діяльністю та соціальною активністю. Діти володіють адекватним рівнем самооцінки показують більш високий рівень навчальної успішності, яка відрізняється стабільністю, також у них простежується більш високий соціальний та особистісний статус. Вони мають велике коло інтересів, зайняті різними видами діяльності, міжособистісні контакти характеризуються поміркованістю і доцільністю вони прагнуть пізнати інших і себе самого через процес спілкування.

Діти які володіють сильно завищеним рівнем самооцінки показують обмеженість у діяльності, підвищену спрямованість особистості на спілкування, яке відрізняється малозмістовністю.

При занадто завищеному рівні самооцінки людина переоцінює самого себе, а також власні можливості. Це призводить до безпідставних претензій,

які часто не підтримують оточуючі його люди. Досвід такого "відкидання" може призвести до замкнутості індивіда і зруйнувати його міжособистісні взаємини.

Діти з низьким рівнем самооцінки схильні до депресивних тенденцій. Результати досліджень розходяться: згідно результатів одних досліджень низького рівня самооцінки що передуює депресії, або вона виступає першим фактором, а згідно з іншими дослідженнями з початку з'являється депресивний афект, а потім він переходить в низьку самооцінку [34].

Виділяють два види низької самооцінки: низька самооцінка, яка поєднується з домаганнями низького рівня - тотально низька самооцінка, а також низька самооцінка поєднується з високим рівнем домагань. При першому виді самооцінки особистість схильна перебільшувати власні недоліки, а свої заслуги трактувати, як чужі заслуги або везіння. А другий тип самооцінки називають «афектом неадекватності», що може говорити про формування комплексу неповноцінності, внутрішньоособистісної тривожності. Ця людина намагається скрізь бути попереду, будь-яка перевірка компетентності людини розцінюється їм як загроза, і часто виявляється емоційно занадто важкою. Людина з таким видом самооцінки зазвичай характеризується низькою оцінкою оточуючих.

Агресивні діти підліткового періоду виділяються крайньої самооцінкою (або найбільш позитивною, або негативною), підвищеним рівнем тривожності, страхом широких міжособистісних контактів, невмінням виходити зі складних ситуацій та егоцентризмом.

Не можна дати однозначну відповідь на питання який тип самооцінки краще. Це питання має вирішуватися в контексті особистісного розвитку, згідно конкретних ситуацій. Самооцінка – поняття складне, системне за своїм змістом: воно має цілісну структуру, але тим не менш воно багатогранне, що містить у собі багаторівневу ієрархічну структуру, що містить в собі багато міжсистемні зв'язки з психічними утвореннями, по різних видах діяльності, рівнів і форм спілкування, за когнітивним, моральному, емоційному

формування особистості [34].

Самооцінка у дітей підліткового періоду розвивається під впливом на неї вимог і моральних цінностей прийнятих в колі їх ровесників. У ситуаціях, коли дитина змінює соціальне оточення, може різко змінюватися самооцінка дитини. Нестійкість самооцінки обумовлена тим, що ще не сформувалися її внутрішні основи і критерії, на підставі яких дитина дає оцінку собі, а також іншим людям. Дорослі повинні вчасно побачити особистісні труднощі підлітка і допомогти йому їх подолати. Підлітку дуже потрібен дорослий товариш. Взаємини в сім'ї обумовлюють характер взаємин дитини з дорослими людьми і довірчі відносини з ними.

Коли в сім'ї панує взаємоповага і довіра, батьки можуть впливати на взаємини дитини з його ровесниками. Розуміючи свою дитину і знаючи з ким вона спілкується батьки мають можливість направити в потрібне русло ці взаємини. Необхідно навчитися підлітка розуміти людей, їх мотиви в діях, розуміти причини і слідчий зв'язок своїх вчинків, а також навчити дитину давати оцінку своїх вчинків з точки зору інших людей. Батьки повинні знати, що друзями підлітка є не тільки ровесники, а також дорослі люди. У них різні ролі і функції, але тим не менш і ті, і інші потрібні дитині. При спілкуванні з друзями дитина знаходить для себе еталони для наслідування, у спілкуванні перевіряє на міцність морально – етичні вимоги, а також набуває досвід соціальної взаємодії. При спілкуванні з дорослими дитина засвоює норми «дорослої поведінки», пізнає особливості дорослих людей. Шлях згідно з яким піде розвиток особистості дитини, тільки на початку може здатися випадковими факторами. Але, у джерел цих факторів незмінно стоять дорослі і взаємини з ними [34].

Зробимо висновок : Самооцінка – поняття складне, системне за своїм змістом: воно має цілісну структуру, але тим не менш воно багатогранне, що містить у собі багаторівневу ієрархічну структуру, що містить в собі багато міжсистемних зв'язків з психічними утвореннями, по різних видах діяльності, рівнів і форм спілкування, за когнітивним, моральним, емоційним

формуванням особистості. Не можна дати однозначну відповідь на питання який тип самооцінки краще. Це питання має вирішуватися в контексті особистісного розвитку, згідно конкретних ситуацій.

1.3 Особливості копинг-стратегій підлітків

Кожний вік гарний по своєму. І в той же час, в кожному віці є свої особливості, є свої складнощі. Підлітковий вік – важкий період статевого дозрівання і психологічного дорослішання дитини. Важливою формою адаптаційних процесів реагування дітей підліткового періоду на складну життєву ситуацію є копинг-поведінка.

Початок цього періоду характеризується появою низки специфічних рис, найважливішими з яких є прагнення до спілкування з однолітками і бажання утвердити свою самостійність, незалежність, особистісну автономію [96].

Прагнення підлітка зайняти задовольняюче положення, зокрема серед однолітків, супроводжується іноді підвищеною комфортністю до цінностей і норм групи однолітків. У цьому періоді діти проявляють інтерес до протилежної статі, відношення між хлопчиками і дівчатками змінюються. Для них починає грати важливу роль власна зовнішність (одяг, зачіска, фігура, манера поведінки тощо). Починає проявлятися невміла, скута поведінка, помилкова байдужість і презирливість до особи протилежної статі тощо. Фізіологічне формування може призвести до раннього сексуального досвіду, сексуальний потяг у підлітковому періоді відрізняється підвищеною збудливістю і нерозбірливістю. Чим менше розвинене почуття відповідальності за себе та іншу людину, тим раніше дозріває готовність до сексуальних відносин. Підвищений рівень нервової напруги до і після сексуального контакту, є сильним випробуванням для психіки дитини [57].

Головною потребою дітей підліткового віку є прийняття його

значущими для нього однолітками і дорослими. Це почуття дорослості – центральне новоутворення підліткового віку. Традиційно підлітковий вік розглядається як період відчуження від дорослих. Яскраво виражені не тільки прагнення протиставити себе дорослим, відстоювати свою незалежність і права, але і очікування від дорослих допомоги, захисту та підтримки. Підлітки особливо чутливі до «внутрішніх», психологічних проблем. Вплив батьків вже обмежено — ними не охоплюються всі сфери життя дитини, але їх значення важко переоцінити. Думка однолітків зазвичай найбільш важлива, але ціннісні орієнтації підлітка, залежать в першу чергу від позиції батьків. У той же час для підлітків характерне прагнення до емансипації від близьких дорослих [96].

Ще одним новоутворенням цього періоду є почуття дорослості. Коли говорять про дорослішання дитини мають на увазі його становлення готовності жити в суспільстві серед дорослих людей, але не як дитина, а як повноцінна доросла людина. А в житті дитини не відбувається істотних змін: та ж школа і та ж сім'я. Багато що за нього вирішують батьки і дитині потрібно їх слухатися. Батьки його забезпечують матеріально, можуть нагородити за хорошу на думку батьків поведінку, а за погану поведінку покарати, наприклад обмеженнями в чому-небудь. Об'єктивно підліток не може претендувати на рівних з оточуючими його дорослими. Змінити це дитина не може, але тим не менше з зовнішньої сторони підліток намагається наслідувати дорослим. Проявляється все це в «псевдо дорослості»: вживання алкогольних напоїв, куріння, тусовки і т. д. Вони повторюють за дорослими будь-які взаємини. Хоча наслідування дорослим виявляється безглуздим чином, але дитині важливо пройти через таку поведінку, оскільки таким чином він міряє життєві ролі та ігри. Це варіант соціалізації. Бувають корисні види дорослості допомагають підлітку особистісно розвиватися. Наприклад, інтелектуальна діяльність – глибока самоосвіта, інтерес до наук, мистецтва і т. ін. Або допомога сім'ї, підліток може вирішувати проблеми які виникли в сім'ї, надавати допомогу тим хто цього потребує. Але лише не багато

підлітків можуть взяти на себе відповідальність за інших людей досягнувши високого ступеня моральної свідомості. Сучасні підлітки є соціально інфантильними [96].

В підлітковому віці ще активно триває процес навчання способам психологічного подолання життєвих труднощів, особлива роль в успішності якого належить особливим емоційно підтримуючим взаєминам з боку значущих дорослих, важливе місце в цьому процесі займають батьки підлітка.

Підлітки мають потребу в довірчих відносинах з дорослими і ровесниками. Так само для цього віку характерна часта і різка зміна настрою. Підлітки то лащуться до батьків, то зовсім перестають з ними розмовляти або починають грубити, а гіперактивність змінюється на млявість. Все це відбувається з – за дезорієнтації, яка неминуче настає внаслідок великої кількості значних змін, що відбуваються в організмі підлітка і навколишнього його зовнішньому середовищі [57].

В цьому віковому періоді відбувається формування моделей копінг – поведінки. Існують різні класифікації копінг-стратегій у підлітків. У деяких теоріях виділяють наступні базові стратегії: 1) вирішення проблем; 2) пошук соціальної підтримки; 3) уникнення [27]. Конфліктологи виділяють три площини, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій поведінки: поведінкова сфера; когнітивна сфера; емоційна сфера. Види копінг-стратегій поведінки розділяються і з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей: адаптивні, щодо адаптивні, неадаптивні . Копінг-поведінка підліткового періоду на даний момент мало вивчена. Не у всіх випадках враховують соціально-психологічну специфіку кризової ситуації і сфери її прояву [57].

Туманова Е. Н. виділила характерні кризові життєві ситуації у підлітків в наступних сферах: сім'я (сімейні сварки); взаємини з однолітками (конфлікти з друзями); взаємини зі значущими дорослими (конфлікти з вчителями); навчальна діяльність (невдачі з контрольної роботи); здоров'я (хвороби, травми) [55].

Вивчаючи психологічні захисні механізми і основні копінг - стратегії дітей підліткового віку, І.М. Никольська і Р.М. Грановська відзначили, що основними копінг - стратегіями в цьому віці є стратегії спрямовані на відволікання і відновлення фізичних сил. А також на емоційне усвідомлення через горе і страждання або з допомогою фізичної і вербальної агресії, на відволікання з допомогою відходу у дитячу «роботу» або розваги, а також спрямовані на співробітництво з дорослими [56]. За даними зарубіжних досліджень (С. В. Фролова, Н.А. Сирота, В. М. Ялтонский) для дітей даного віку переважними є специфічні види копинга, покликані звернути на себе увагу дорослого, тому що в силу своїх можливостей самостійно вирішити проблему дитина ще не може [86] І. М. Нікольська, Р. М. Грановська (2001) встановили способи подолання з внутрішньою напругою в дитячому та підлітковому віці це: наступні копінг-стратегії спокій, самотність, тактильні відчуття, плач і смуток, агресивність і боротьба, молитви, прохання про прощення, озвучування правди, забування, саморефлексія, розслаблення, перегляд телепередач, прослуховування музики та ін. Життєві ситуації та способи їх розв'язання можуть значною мірою змінюватися протягом життя людини. І. М. Никольська і Р. М. Грановська відзначили, що вибір копінг-стратегії залежить і від властивостей особистості [56].

До особистісних характеристик, що визначають вибір стратегій, відносять адекватну «Я-концепцію», позитивну самооцінку, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатичний потенціал, аффіліативну тенденцію (здатність до міжособистісних зв'язків) та інші психологічні конструкти [27].

Особливу роль у подолаючій поведінці відіграє Я - концепція. Я - концепція, будучи базисним копінг - ресурсом, істотно визначає копінг - поведінку людини. Позитивна і стійка Я - концепція дозволяє максимально реалізовувати потенційні можливості (А. Н. Крилов), знижує соціальну тривожність, дає відчуття задоволеності життям, покращує психічне самопочуття, регулює вразливість і чутливість до думки оточуючих.

Відзначається, що важливими резервними механізмами, які захищають позитивну Я - концепцію і підсилюють особистісну мотивацію в процесі психічного розвитку, є такі її структурні компоненти як потенційне Я і негативний ідеал Я. Слід підкреслити, що позитивна Я - концепція; інтернальний локус контролю, мотивація досягнення, оптимізм істотно визначають таку стабільну особистісну характеристику як загальна самоефективність, що відображає віру людини у свою здатність долати труднощі [27].

Кен Бланшард і співавтори порівняли вік і вибір форм психологічного подолання складних ситуацій. Виявлено взаємозв'язок віку і вибір способу прояву копінг-поведінки. Емоційно - реагуючі форми подолання з часом втрачають свою популярність переважаючи високою частотою використання лише у індивідів з високим рівнем фемійності, а проблемно-орієнтовані форми подолання використовують частіше, їх використання залежить від видів проблем, які потрібно подолати суб'єкту. Так підлітки частіше вирішують труднощі з допомогою емоційного способу, а люди похилого віку частіше вибирають духовні, релігійні способи боротьби зі стресом [86].

Майхенбаум Д. досліджував формування успішних стратегій подолання життєвих труднощів дуже важливе для вирішення проблем розвитку на етапі дорослішання, виникає питання, як можливо розвивати дані стратегії поведінки, допомагаючи таким чином правильному вирішенню складних життєвих ситуацій, їх ефективність знайшла своє підтвердження [66]. Значний інтерес представляють із себе відомості про важливості пізнавальних здібностей в виникненні складної ситуації. Наприклад думки про власну нікчемність, не критичність до стереотипних думок, недооцінка доступних індивіду стратегій поведінки та ін. можуть призвести до порушення адаптації. Підвищена увага індивіда до неправдивих, негативних висловлювань про свою особистість і про свою поведінку може призвести до неефективності у подоланні труднощів. У подоланні труднощів важливо застосовувати основоположні стратегії вирішення проблем: з'ясування суті

проблеми, передбачення майбутніх наслідків проблеми, оцінка індивідуальної реакції та ін. Індивід повинен дотримуватися ефективної моделі поведінки та оцінки. Людині потрібно звернути свою увагу на свою позитивну самооцінку. Щоб досягти поставлених цілей підлітку, йому треба поступово ускладнювати завдання.

Накано К. (1991), досліджуючи адаптацію і повсякденні стреси в учнів старших класів прийшов до висновку, що активна боротьба особистості з труднощами і зосередженість уваги на їх вирішенні зміцнює психологічне благополуччя особистості, а уникання й емоційне регулювання призводять до невротичних симптомів особистості. (Нартова-Бочавер) [53]. Копінг-стратегія уникнення застосовується після повторних невдач, а більш активні копінг-стратегії – у схожих ситуаціях. Копінг-стратегія уникнення позначається негативним впливом на результати інтелектуальної праці індивіда.

Шек Д. вивчивши способи боротьби зі складними ситуаціями у дітей раннього юнацького віку, звернула увагу, що в більшості випадків вони вибирають такі види соціальної підтримки: когнітивна, емоційна, матеріальна, інструментальна допомоги. Буферна роль соціальної підтримки стає більш необхідною при збільшенні тиску стресу, при цьому особливо важливу роль грає емоційна підтримка. Соціальна підтримка послаблює негативний вплив стресу на людський організм, зберігаючи благополуччя і здоров'я індивіда, а також сприяє розвитку особистості. Таким чином важливу роль для підлітків грає соціальна підтримка. У цьому віці відбувається активне навчання методам психологічного подолання складних життєвих ситуацій, важливе місце в цьому процесі займає спільна діяльність разом зі старшими. Провідну роль у розвитку особистісних якостей відіграє навчально-пізнавальна діяльність [57].

Гриніна О. В., Кіча А. В. (1995) відзначили те, що високий відсоток підлітків страждають психосоматичними та психоневрологічними захворюваннями. Це взаємопов'язане з підвищеними навантаженнями в

навчальній діяльності і в міжособистісних взаєминах, що призводять до формування компенсаторно-приспосувальних систем, а також механізмів особистості (Сергєєв Ст. А.) [55].

Стосовно суспільства, яке оточує підлітків, воно характеризується спалахом гедоністичних нахилів у молодіжному та підлітковому оточенні, як спосіб уникнути труднощів. Згідно з соціологічним дослідженням в системі ціннісних орієнтацій нинішньої молоді розваги і задоволення знаходяться на другому місці після матеріальних цінностей, значно випереджаючи такі цінності: турбота про загальне благо, допомога людям (Головін І. А., Сибирев Ст. А., 1998) [57]. Називав саморуйнуючим прагнення до щастя, в основі якого лежать чуттєві задоволення. Ці прагнення формують неврози. Чим більше людина прагне отримати насолоду, тим далі вона віддаляється від своєї мети. Життя «за принципом задоволення» є визначальним сенсоутворюючим мотивом інфантилізму. Самосвідомість у підлітків орієнтовано на лінію «мінімального опору», це дає підстави говорити про включення захисних механізмів подолання. Виходячи з цього потрібно зазначити, що у людини, яка не може продуктивним способом змінити власний негативний емоційний стан, яка не володіє ефективними способами психологічного захисту, може виникнути невроз [57].

М. В. Кондратьєва і Л. С. Мовсєсян вивчаючи взаємозв'язок рівня самооцінки та копінг-стратегій поведінки підлітків звернули увагу, що особи підліткового віку з нормальним рівнем самооцінки показують зворотно пропорційну кореляцію з відповідальністю. Можливо це говорить про небажання або невміння особистості визнати свою роль у вирішенні проблем. У підлітків які володіють високим рівнем самооцінки простежується схильність до втечі, що може говорити про поведінкове або уявне бажання уникнути складної ситуації [51].

Важливою формою адаптаційних процесів реагування дітей підліткового періоду на складну життєву ситуацію є копінг-стратегії. Існують різні класифікації копінг-стратегій у підлітків. Копінг – стратегії

пошуку соціальної підтримки пов'язують з компетентністю та вмінням адаптуватися. Позитивну оцінку отримала також стратегія активного вирішення проблем. Підлітки які вдаються до активного вирішення проблем показують більш легку адаптацію. Уникаюча копінг – стратегія може бути корисна у випадках стресу, але щодо ситуацій тривалого стресу стратегія уникнення оцінюється як дезадаптивна реакція особистості. Адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню у підлітка впевненості в собі, самокритичності, наполегливості, вони мають більш високий рівень успішності і більш високий суспільний і особистісний статус. Адекватна самооцінка корелює з позитивним відношенням до інших людей, а також здатністю до саморозкриття, установленню глибоких міжособистісних контактів. Підлітки з тенденцією до сильного завищення самооцінки виявляють достатню обмеженість у видах діяльності. Агресивні підлітки характеризуються крайньою самооцінкою (або максимально позитивна, або максимально негативною), підвищеною тривожністю, страхом перед соціальними контактами, невмінням знаходити вихід з важких ситуацій. Підлітки які володіють низьким рівнем самооцінки часто боязкі і дуже чутливі. Із – за низького рівня самооцінки у них може розвинутися пригніченість, формуються шкідливі звички, вони не вірять у свої сили і не розвивають свої здібності.

Ялтонский В. М., Сирота Н.А. згідно теорії Лазаруса Р. аналізують копінг як «діяльність особистості з підтримання або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам» [86]. Ними аналізуються особливості боротьби підлітків зі стресом. Механізми подолання стресу у підлітковому віці впливають на формування, а також на розвиток різних різновидів поведінки, які можуть привести людину до адаптації або дезадаптації. Така поведінка може змінюватися замінюючи одну модель поведінки іншою, а також такі моделі поведінки індивіда можуть бути ригідними, фіксованими, а також можуть носити характер послідовного ускладнення, що надалі призводить до порушень поведінки

особистості [86].

Механізми подолання емоційного стресу особистості являють собою складні патерни особистісно-середової взаємодії, що включають в себе концепцію: «Я», контроль, системи вербальної, невербальної комунікації та інші складові [27]. Здійснення особистістю механізмів щодо подолання стресу проводиться на різних взаємозалежних один від одного рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому та соматичному. Поведінковий рівень здійснення механізмів подолання стресу в осіб підліткового віку проявляється особливо виразно. Подолання підлітками стресу може бути взаємопов'язане з інтернальним або екстернальним ставленням до середовища спрямованістю контролю, афіліативними, емпатическими тенденціями, чутливістю до відторгнення. Великий вплив на людину в подоланні стресу надає соціальна підтримка, а також сприйнятливність до неї. У дітей підліткового віку механізми подолання стресу характеризуються динамічним і транзиторним характером забезпечуючи розвиток дитини, сприяють або запобігають включення соціальних і біологічних факторів ризику формування психосоматичних, психічних, а так само поведінкових порушень [27].

Вчені Ялтонский В. М. і Сирота Н. А. досліджуючи копінг-поведінки в підлітковому віці розробили три типи теоретичних моделей [86].

Модель активної адаптивної функціональної копінг-поведінки. Ця модель характеризується збалансованим використанням відповідних за віком копінг-стратегій, згідно цієї моделі в особистості переважають активні форми стратегій, вони спрямовані на пошук соціальної підтримки та вирішення проблем, що виникли. Також у особистості переважає мотивація досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач, особистість готова активно протистояти середовищу. Психологічну складову для подолання стресу складають такі особистісно-середовищні копінг-ресурси: «Я»-концепція, особистісна розвиненість сприйняття соціальної підтримки, емпатія, а також аффіліація, інтернальний локус контролю над середовищем, ефективна соціальна підтримка, порівняно не висока чутливість до відторгнення [86].

Модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки. Ця модель копінг – поведінки відрізняється поєднанням як пасивних, так разом з тим і активних базових копінг-стратегій, базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки в якості ведучої; підвищеним питомою вагою стратегій, не відповідних віку; дефіцитом навичок активного використання стратегії вирішення проблем і заміною її на копінг-стратегію уникнення та фармакологічний механізм реалізації даної стратегії. У індивідів які використовують цю модель проявляється нестійкість, флуктуація мотивації (тобто коливання потреб) на досягнення успіху, то на уникнення невдачі. Низька ефективність блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів: спотворена, негативна, нестійка Я-концепція; низьке сприйняття індивідом соціальної підтримки; низький рівень, нестійкої інтернальності; порівняно високий рівень емпатії, афіліації, відсутня розбіжність між реальними та ідеальними компонентами самооцінки [86].

Модель пасивної, дисфункціональної копінг-поведінки. Вона характеризується тим, що пасивні копінг-стратегії переважають над активними копінг-стратегіями; браком соціальних навичок вирішення проблем, переважанням дитячих копінг-стратегій, не відповідних віку. Переважає мотивація уникнення невдачі. Людина не готова активно протистояти навколишньому середовищу, готова підкорятися йому; негативно ставитися до проблеми, оцінюючи її як загрозу; виявляє псевдокомпенсаторну і захисну поведінку. Особистість не виявляє спрямованість на стресор, як причину психоемоційного напруження. Низький рівень ефективності роботи блоку особистісно-середовищних ресурсів: проявляється негативна, слабосформована «Я»-концепція, не розвинене сприйняття соціальної підтримки, афіліації, емпатії, інтернального локусу контролю. Відносно висока чутливість до відторгнення [86].

На підставі цих моделей можна зробити висновок яку копінг – поведінку використовує підліток та її причину:

-особистісна взаємодія з однолітками, збільшує важливість цінностей в групах однолітків, де одні форми поведінки підлітків підкріплюються повагою і авторитетом, а інші визнаються і караються, приміром, вигнанням людини з групи і відчуженням підлітка, в істотній мірі впливає на використання певних копінг-стратегій при важких для підлітків ситуацій;

-проявляються установки з отримання задоволень як способу відходу від виниклих проблемних ситуацій, це заважає шукати ефективні способи подолання, що призводить до розвитку адиктивної поведінки у підлітків [14].

Звернення уваги на особливості копінг – поведінки у підлітків дає можливість виділити адекватні і не адекватні види стратегій виходу з складних життєвих ситуацій, зробити менш негативним вплив обставин і труднощів особистісного розвитку дітей підліткового періоду. Копінг – стратегії, поділяються як ефективні так і неефективні, під критерієм ефективності мається на увазі зниження вразливості людини до стресів у складних життєвих ситуаціях [14].

Копингові реакції, які зосереджені на проблемі (спроба людини поміняти що – небудь не в комфортних стресових взаєминах з іншими людьми) засновані на більш низьких рівнях негативних емоцій у складних стресових обставинах, сприймаються індивідом як подолання боротьби зі стресом

Застосування проблемно-фокусованих копінг- стратегій негативно взаємопов'язане з відхиленнями в поведінці людини і її соціальними проблемами. Копінг – стратегії пошуку соціальної підтримки пов'язують з компетентністю та вмінням адаптуватися. Підлітки які отримують високі бали за шкалою успішності активно використовували цю копінг – стратегію. Позитивну оцінку отримала також стратегія активного вирішення проблем. Підлітки які вдаються до активного вирішення проблем показують більш легку адаптацію. Уникаюча копінг – стратегія може бути корисна у випадках тривалого стресу, але щодо ситуацій тривалого стресу стратегія уникнення оцінюється, як дезадаптивна реакція особистості [96].

Можна зробити висновок, виявлення особливостей копінг-поведінки в підлітковому віці є актуальним, так як в науковій літературі цей період описується як найбільш стресогенний і конфліктний. Цей вік має свої специфічні риси, центральними з яких є: інтимно-особистісне спілкування з групою однолітків, що виділяється в якості провідної діяльності, і прагнення затвердити свою незалежність, самостійність, особистісну автономію. В даний час є велика кількість дослідження соціально-психологічних особливостей поведінки дітей і підлітків, але тим не менш дуже мало досліджена проблема продуктивних копінг-стратегій. Копінг-поведінка підліткового періоду на даний момент мало вивчена. Не у всіх випадках враховують соціально-психологічну специфіку кризової ситуації і сфери її прояву.

*Висновок.*Зробивши аналіз літературних джерел, ми дійшли таких висновків:

- під «копінгом» маються на увазі постійно мінливі когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратися зі складним зовнішніми та / або внутрішніми умовами, що вимагають від людини підвищеної напруги які перевищують особистісні ресурси ;

- копінг-поведінка – це особистий спосіб співволодіння людини зі складною ситуацією;

- копінг-стратегії потрібні людині у випадках потрапляння їм у кризові ситуації;

- психологічне подолання виступає як змінна, залежна, мінімум, від двох факторів-особистості суб'єкта, а також від реальної ситуації.

Проте не повною мірою досліджено значення соціально – психологічних факторів, вплив травматичної події на людину, оцінювання травматичних переживань даної події, а також способи обробки інтрапсихічного конфлікту за допомогою специфічних проявів психологічних захистів і управління. Виходячи з цього на даний момент виділяють різні згідно теоретичним і емпіричним принципам теорії, але

можна виділити твердження: копінг-поведінка – це динамічний процес, що виділяється не тільки характеристиками ситуації, але також і інтерактивністю. Ми вважаємо, що ця взаємодія полягає в розвитку комплексної когнітивної оцінки, що містить у собі як інтерпретацію людиною ситуації, а також уявлення себе в даній ситуації.

Підлітковий вік – характеризується періодом статевого і психологічного формування; відбуваються гормональні зміни; дитина бажає відчувати себе дорослим, хоча ще не досягла певного рівня дорослості (суб'єктивне переживання дорослості); підлітки активно навчаються способам психологічного подолання в складних життєвих обставинах. Згідно зарубіжним дослідженням для підлітків найкраще підходять специфічні види копіngu, які звертають на себе увагу дорослих, так як дитина сама вирішити свої проблеми поки не в змозі.

Поведінка дитини підліткового періоду буває часто парадоксальною: негативізм може поєднуватися з конформізмом, прагненням бути незалежним з проханнями допомоги. Ці контрасти є рисами підліткового періоду.

Самооцінка взаємопов'язана з однією з головних потреб особистості – самоствердження. Це обумовлюється взаємовідносинами її реальних досягнень і тими цілями які ставляться - за рівнем домагань. - позитивна Я - концепція; інтернальний локус контролю, мотивація досягнення, оптимізм в істотній мірі характеризують стійку характеристику особистості – загальну самоефективність, що відображає віру у власну здатність справлятися з труднощами.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

2.1 Хід дослідження

Дослідження проводилося на базі Приморської середньої школи № 2. У дослідженні брали участь 50 учнів восьмого і дев'ятого класів у віці 14-15 років.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися:

-теоретичні методи : аналіз наукової літератури, узагальнення одержаної інформації, системний аналіз та інтерпретація отриманих даних та емпіричні дослідження (психологічне тестування, анкетування);

-методика «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» по С. А. Будассі [90];

-методика «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан» [50];

-методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана [3];

-методи математичної обробки даних (описова статистика, t-критерій Стьюдента, r-критерій кореляції Пірсона) [82].

Пакет психодіагностичних методик дослідження.

1) Тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» по С. А. Будассі використовувався як базовий для визначення кількісного рівня самооцінки підлітків як заниженою, адекватною або завищеною (високою) [90];

2) Проективний тест «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян» дозволяв уточнити і поглибити дані про оціночний компонент самосвідомості випробовуваних, уявити «об'ємну» картину самооцінки підлітків [50];

3) Методика Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» застосовувалася в дослідженні для визначення копінг-стратегій поведінки підлітків [3].

Тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» по С. А. Будассі. Методика призначена для виявлення кількісного вираження рівня самооцінки [90].

Зразок списку слів наведено в Додатку А.

Обладнання: слова, що характеризують окремі якості особистості.

Методика дослідження «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» (по С.А.Будассі) [90]: Випробовуваний уважно переглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує у другу колонку таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору випробуваного людину, а інші 10 – негативні, тобто ті, які ні в якому разі не повинні бути у ідеала.

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, випробовуваний починає заповнювати колонку Х1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе таким чином, щоб на першому місці колонки №1 стояла якість, що йому притаманна найбільше, на другому місці – властиве, але менше, ніж якість, яка записана під №1 і т. д. Під номером 20 має стояти та якість, яка випробуванному властива менше всього. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне – максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, випробовуваний заповнює колонку Х2. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці якість, що, на його погляд, має бути виражена у ідеальній людині найбільше, на другому – виражено, але менше, ніж перше і т. д. Під № 20 має стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення даної колонки таблиці випробовуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки № 2. (Колонку №1 з описом себе випробовуваний повинен закрити аркушем паперу на час заповнення

колонки X1).

У колонці № 3 респондент повинен підрахувати різницю номерів рангів за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратність» в першій колонці стоїть на 1 ранговом місці, а в третій – на 7. Її буде дорівнювати $1-7 = -6$; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговом місці. В цьому випадку її дорівнюватиме $3-3=0$; така якість як «безпечність» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій-на 2. В цьому випадку її дорівнюватиме $20-2=18$ і т. д.

У колонці № 3 потрібно підрахувати d^2 по кожній якості.

У колонці № 6 підраховується сума d^2 , тобто $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2 = \sum d^2$ [90].

При обробці результатів підраховується коефіцієнт рангової кореляції по Спирмену, який відображає узгодженість між Я-реальним і Я-ідеальним респондента і дозволяє судити про рівень самооцінки.

Обробка та аналіз результатів:

Необхідно підрахувати коефіцієнт рангової кореляції по Спирмену:

де n – кількість порівняльних пар.

Так як в разі $n=20$ формула набуває такого вигляду:

$R = 1 - 0,00075 \sum d^2$, то легше підраховувати за другою формулою.

Отриманий показник r (коефіцієнт кореляції) порівнюється з психодіагностичною шкалою, на підставі чого робиться висновок про рівень самооцінки [82].

Значення R знаходиться в межах $[-1; +1]$. Якщо R знаходиться в межах $[-1; 0]$, то це свідчить про неприйняття себе, про зниження самооцінки за невротическим типом.

Якщо $R = 0,1; 0,2; 0,3$, то самооцінка занижена.

Якщо $R = 0,4; 0,5; 0,6$, то самооцінка адекватна.

Якщо $R = 0,7; 0,8; 0,9$, то самооцінка завищена невротическому типу.

Якщо $R = 1$, то самооцінка завищена [82].

За допомогою проективного тесту «Дослідження самооцінки за

методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян» уточнюємо і поглиблюємо дані про самооцінний компонент самосвідомості випробовуваних, щоб представити "об'ємну" картину самооцінки підлітків [50].

Методика має наступну інструкцію: «Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня — найвище [50].

Вам пропонуються сім таких ліній.

Вони позначають:

- здоров'я;
- розум,
- здібності;
- характер;
- авторитет у однолітків;
- уміння багато чого робити своїми руками, вмілі руки;
- зовнішність;
- упевненість у собі.

На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Випробовуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної-100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відзначаються помітними рисами, середина-ледь помітною точкою [50].

Методика може проводитися як фронтально — з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Стимульний матеріал даної методики в Додатку 3 [50]. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням

інструкції, 10-12 хв.

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна — «здоров'я» — не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже наголошувалося раніше, довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 48мм = 48 балам). За кожною з шести шкал визначити висоту самооцінки - від «0» до знака «-».

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості — «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості [50]. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здібності і тому подібного, дозволяє не докладати ніяких зусиль.

«Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана застосовувалася в дослідженні для визначення копінг-стратегій поведінки підлітків дані зведені в додаток К [3].

Методика призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена на основі факторного аналізу. Теоретичною основою методики є уявлення, що поведінка людей в ситуації психологічного стресу можна описати в трьох групах [3]:

1. Стратегія вирішення проблем - це здатність використовувати всі особистісні ресурси в стресовій ситуації.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це здатність активного пошуку соціальної підтримки в стресовій ситуації.

3. Стратегія уникнення-здатність людини йти від вирішення проблем, що насуваються шляхом уникнення проблемної ситуації. Автор методики виділяв пасивний і активний спосіб уникнення проблемної ситуації.

Стратегія уникаючої поведінки, на думку автора методики, характерна для поведінки дезадаптованого індивіда, що знаходиться на більш низькому рівні розвитку [3].

Для проведення досліджень на російськомовній вибірці методика адаптована в Психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В. М. Бехтерева Н.А. Сиротою, В. М. Ялтонским (1994-1995).

Тест складається з 33 питань, на кожен з яких можливо дати відповідь «повністю згоден»; «згоден»; «не згоден».

Випробовуваним пред'являється наступна інструкція до тесту. «На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в декількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: «повністю згоден; згоден; не згоден» [3].

Методика має таку інструкцію: читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного твердження.

Діагностика копінг стратегій по всій вибірці за допомогою методики Дж.Амирхана «Індикатор копінг стратегій», яка дозволяє визначити три базисні копінг стратегії (КС) особистості: вирішення проблем

(ВП), пошук соціальної підтримки (ПСП), уникнення проблем (УП), – і оцінити ступінь адаптивної поведінки респондентів залежно від рівня копінг стратегій. Згідно підходу Дж.Амирхана, високий рівень стратегії ВП указує на високу готовність і, як правило, здатність ефективно вирішувати проблеми, що виникають у людини, що свідчить про високу адаптивність її поведінки в стресових ситуаціях. З трьох базисних копінг стратегій стратегія «вирішення проблем» є найбільш конструктивною, оскільки є ціленаправленою на пошук можливих когнітивно-поведінкових рішень, практичних кроків по подоланню труднощів. Стратегія «пошук соціальної підтримки» є менш конструктивною, оскільки припускає використання не стільки внутрішніх, скільки зовнішніх ресурсів, що може свідчити про соціальну залежність і незрілість суб'єкта. Стратегія «уникнення проблем», або свідомий відхід, від виниклих життєвих труднощів допомагає зберегти відносну емоційну стабільність, але не вважається продуктивною [3].

Методи математичної статистики.

T-критерій Стьюдента спрямований на оцінку відмінностей величин середніх значень двох вибірок. Одним з головних переваг критерію є широта його застосування. Він може бути використаний для зіставлення середніх у зв'язкових і незв'язних вибірок, причому вибірки можуть бути не рівні за величиною. У випадку коли незначно відрізняється розміром вибірки застосовується спрощена формула наближених розрахунків [82]:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

Де M_1, M_2 - середні арифметичні, σ_1, σ_2 - стандартні відхилення, N_1, N_2 - розміри вибірок.

У цьому дослідженні t-критерій Стьюдента використовувався з метою міжгрупового порівняння вираженості базисних копінг-стратегій поведінки у підлітків із заниженою, адекватною (нормальною) і завищеною самооцінкою.

Формула розрахунку коефіцієнта кореляції побудована таким чином,

що якщо зв'язок між ознаками має лінійний характер, r-коефіцієнт Пірсона точно встановлює тісноту зв'язку.

Якщо коефіцієнт кореляції виявляється по модулю близьким до 1, то це відповідає високому рівню зв'язку між змінними. Якщо знак коефіцієнта кореляції «плюс», то між змінними існує пряма кореляційна залежність. Якщо ж отриманий знак "мінус", то більшою величиною однієї ознаки відповідає менша величина іншого-існує зворотна пропорційна залежність. Це положення дуже важливо для правильної інтерпретації отриманої кореляційної залежності. Формула для підрахунку коефіцієнта кореляції [82]:

$$r = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_i (x_i - \bar{x})^2} \sqrt{\sum_i (y_i - \bar{y})^2}}$$

Де x_i -значення, що приймається змінною X,

y_i – значення прийняте змінної Y, \bar{x} – середня по X, \bar{y} – середня по Y.

Коефіцієнт кореляції Пірсона дозволив нам визначити лінійну взаємозв'язок високої або низької самооцінки підлітка і частоти використання тієї чи іншої базової стратегії копінг-поведінки.

Для визначення статистичної достовірності кореляційного зв'язку r-Пірсона використовується таблиця критичних значень кореляції Пірсона.

$$K=n-2 \quad P=0.05 \quad P=0.01$$

де k-кількість ступенів свободи; n-сума кількості значень у двох вибірках тобто, p-рівень значущості.

Для розрахунку критичного значення коефіцієнт кореляції Пірсона необхідно визначити кількість ступенів свободи (за формулою зазначеної в першому стовпчику, а потім у відповідному рядку вибрати критичне значення, в залежності від необхідного рівня значущості [8]. Результати самооцінки по Будассі і психодіагностики копінг- стратегій підлітків за методикою Амірхана зведені в додаток К.

2.2. Аналіз та інтерпретація досліджень

Згідно програми емпіричного дослідження завдання полягало у визначенні рівня самооцінки у підлітків. Основною методикою, спрямованою на вирішення даного завдання, став тест "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки" по С. А. Будасі [90]. Результати самооцінки по Будасі отримані в результаті психодіагностичного дослідження, зібрані в додаток Б.

Сучасна психологія не дає загального формулювання такого явища як самооцінка людини. З метою відображення взаємини до себе застосовуються різноманітні психологічні категорії. До них належить таке поняття як узагальнена самооцінка, самовосприйняття, почуття власної гідності, відчуття власної гідності, емоційно-ціннісне ставлення до себе, самовпевненість, самоцінність і т. д. Сутність даних визначень розкривається з підтримкою психологічних категорій, до яких можливо зарахувати «конструкцію», «підхід», «особистісний сенс», «переживання».

Методика вивчення самооцінки особистості згідно С. А. Будасі вважається однією знайбільш відомих в психології, і надає ймовірність здійснити кількісне вивчення самооцінки. Основу цього способу складає принцип ранжирування, і рівень і адекватність формуються взаємовідношенням ідеального і реального Я. Уявлення людини про себе постійно здаються йому вагомими, за межами підпорядкованості цього, вони засновані на об'єктивних фактах або на індивідуальному судженні. З цієї причини якості, приписувані собі людиною, далеко не завжди відповідають реальності [90].

Методика дослідження Будасі має на увазі самооцінювання людини, яка може здійснюватися 2-ма способами. Первинним вважається порівняння власних вимог з дійсними, об'єктивними показниками власної діяльності. Іншим методом вважається зіставлення себе з іншими людьми. Але в будь-якому випадку самооцінка людини буде нести тільки індивідуальний

характер, незалежно від того, що знаходиться в її основі: власні судження про себе, сужденіе інших людей, індивідуальні ідеали або встановлені культурні ідеали.

Самооцінка людини постійно пов'язана з необхідністю в самоствердженні, в потребі відшукати власну нішу, самоствердитися як члену соціуму в очах оточуючих, стверджує методика дослідження Будассі. У кожної особистості під впливом зовнішніх оцінок формується для себе власне особисте ставлення.

Самооцінка людини буває неоптимальною і оптимальною. У первісному випадку методика вивчення розглядає оцінку як дуже підвищену, або дуже занижену. У випадку, якщо людина ставить до себе скептично, бачить власні реальні недоліки і плюси, грамотно прагне зіставити здібності і можливості, визначає перед собою дійсно досягаючи цілі, його самооцінка наближається до оптимальної. В даному випадку, оцінюючи досягнуте, людина підходить до цього з урахуванням не лише власних мірок, крім того, намагаючись угадати, як поставляться до цього оточуючі: близькі, суспільство і тощо.

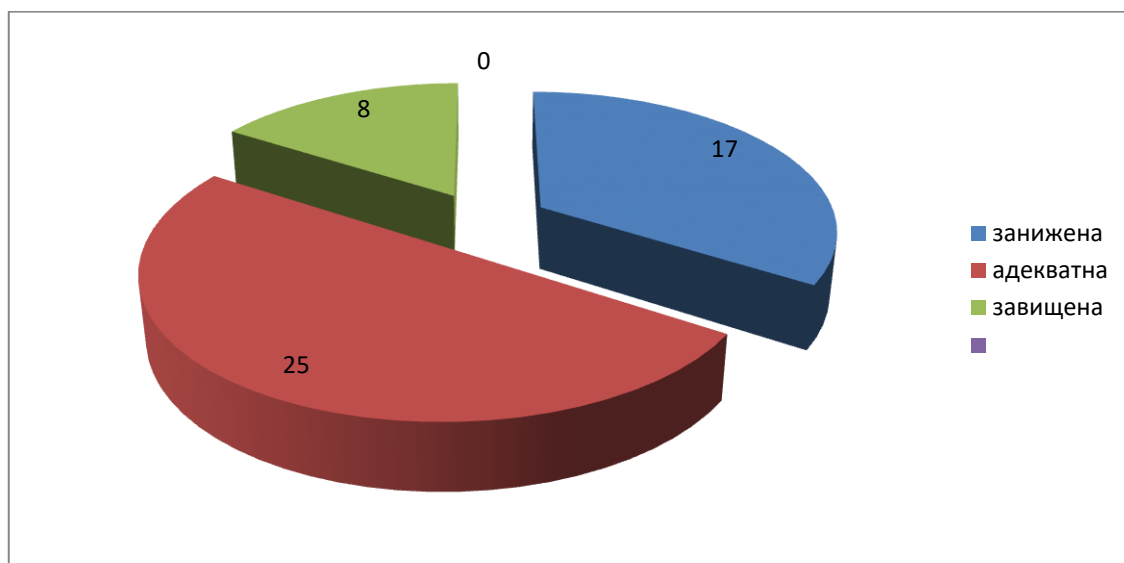
Інакше кажучи, намагаючись собі правильно дати оцінку, індивід перебуває в безперервному пошуку дійсної міри, тобто без завищеною переоцінки власних можливостей, але крім того, також без надмірної їх критики. І саме така самооцінка вважається більш вірною і оптимальною в певних моментах і обставинах. Самооцінка «високий рівень», а також «рівень більше середнього» вважається оптимальною, якщо індивід поважає себе, справедливо цінує, задоволений собою.

Аналіз результатів, отриманих по тесту «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» по С. А. Будассі. дозволив розподілити випробовуваних на три групи, залежно від переважаючого рівня самооцінки у підлітків.

Таблиця 2. 1

Розподіл підлітків за рівнями розвитку самооцінки за методикою С. А. Будасі

Рівень самооцінки	Кількість чоловік	Відсотки
Занижений рівень	17	34%
Адекватний рівень	25	50%
Завищений рівень	8	16%



Діаграма 2.1 Розподіл за рівнями розвитку самооцінки за методикою С. А. Будасі

На діаграмі ми бачимо як розподілилися підлітки згідно з рівнем самооцінки:

-34 % (17ч.) мають занижену самооцінку. Дані школярі характеризуються неприйняттям себе, присутністю внутрішніх сутічок. Ступінь бала у даних школярів нижче їх справжніх здібностей. Як правило дана самооцінка призводить до нерішучості до себе, неможливості реалізувати свої здібності невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзань. Як правило дані школярі не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням

повсякденних питань, і в той же час дуже критичні по відношенню до себе. Низька самооцінка може приховувати за собою два абсолютно різних

психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Адекватною, оптимальною самооцінкою розрізняються 50% (25 ч.). Дані школярі правильно мають Я-реальне і Я ідеальне, свої власні можливості і здібності, досить скептично ставляться до себе, намагаються реально подивитися на власні прогалини і досягнення, прагнуть встановлювати перед собою досягаємі цілі, які можливо реалізувати в процесі. До оцінки досягнутого вони підходять не тільки лише з власними мірками, однак і прагнуть передбачити, як до цього поставиться суспільство. Вважається що безпосередньо адекватна самооцінка, яка притаманна 50% анкетованим, оптимальною для певних обставин, у яких адекватний рівень самооцінки, тобто поведінка даних випробовуваних направлена на пошук альтернативних шляхів вирішення проблемної ситуації.

Завищена самооцінка відзначається у 16% (8 чол.). Ці підлітки цінують себе і задоволені собою. Однак, така самооцінка може вказувати на деякі спотворення у формуванні особистості, закритості для досвіду, нечутливості до власних невдач і помилок оточуючих, вони орієнтовані на емоції, тобто поведінка, контролюється суто емоційним станом, людиною правлять емоції.

Випадків самооцінки, завищеної за невротичним типом, серед підлітків, що увійшли до вибірки, не виявлено. Застосування r-критерію кореляції Пірсона дозволило визначити присутність взаємозв'язків самооцінки школярів і частотою використання конкретної стратегії копінг-поведінки.

Для реалізації мети роботи – визначення впливу копінг-стратегії на самооцінку підлітків в межах загальної вибірки (n=50) виділимо ряд підгруп:

- Група 1: Підлітки із заниженою самооцінкою (n =17 чол.);
- Група 2: підлітки з адекватною самооцінкою (n =26чел.);
- Група 3: підлітки із завищеною самооцінкою (n = 8чел.).

У житті людини відбуваються проблемні ситуації, які вимагають від нього рішення, самооцінка в даних випадках грає одну з ключових ролей. І від самооцінки залежить, чи вирішить людина виниклу проблему. Проблема щодо заниженого і завищеного рівня самооцінки завжди цікавить психологів, неодноразово були зроблені спроби розробки ефективних методик. Методика Дембо-Рубінштейн є однією з найбільш відомих методик діагностики самооцінки особистості. Вона дозволяє з'ясувати яка самооцінка у даної особистості, уточнити і поглибити дані про оціночний компонент самосвідомості випробовуваних, уявити «об'ємну» картину самооцінки підлітків.

Згідно цієї методики, необхідно оцінити свою особистість за критеріями: здоров'я, розум, вміння щось робити своїми руками, зовнішність та ін. Проходячи цей тест особистість оцінює уже наявні у нього знання та вміння і ті що він би хотів розвинути або придбати.

Випробуваний, під час тестування згадує і порівнює свою особистість з іншими, або зі своїм еталоном – наприклад: розум (я вивчив напам'ять один вірш, Давид – два, Микола – п'ять віршів), а також вміння робити щось своїми руками (Денис не зміг змайструвати на уроках праці скарбничку, я змайстрував скарбничку, але Антон змайстрував скарбничку краще за мене, а я хотів змайструвати скарбничку ще якісніше, а ще зробити стілець).

Ці приклади, дають можливість нам зрозуміти-впевненість в самому собі, як взаємопов'язане зі знаннями або вміннями, в тих або інших сферах життя

особистості. Результати тесту дають можливість з'ясувати, «де» або «як» людина представляє себе в різних життєвих аспектах, це дасть можливість визначити слабкості особистості і коригувати їх, підвищуючи рівень самооцінки особистості, впевненість у власних силах. Методика Дембо-Рубінштейн з максимальною точністю дає людині можливість зрозуміти свою самооцінку [50]. Згідно методики , що дозволяє більш точно визначити та поглибити відомості про самооціночний компонент

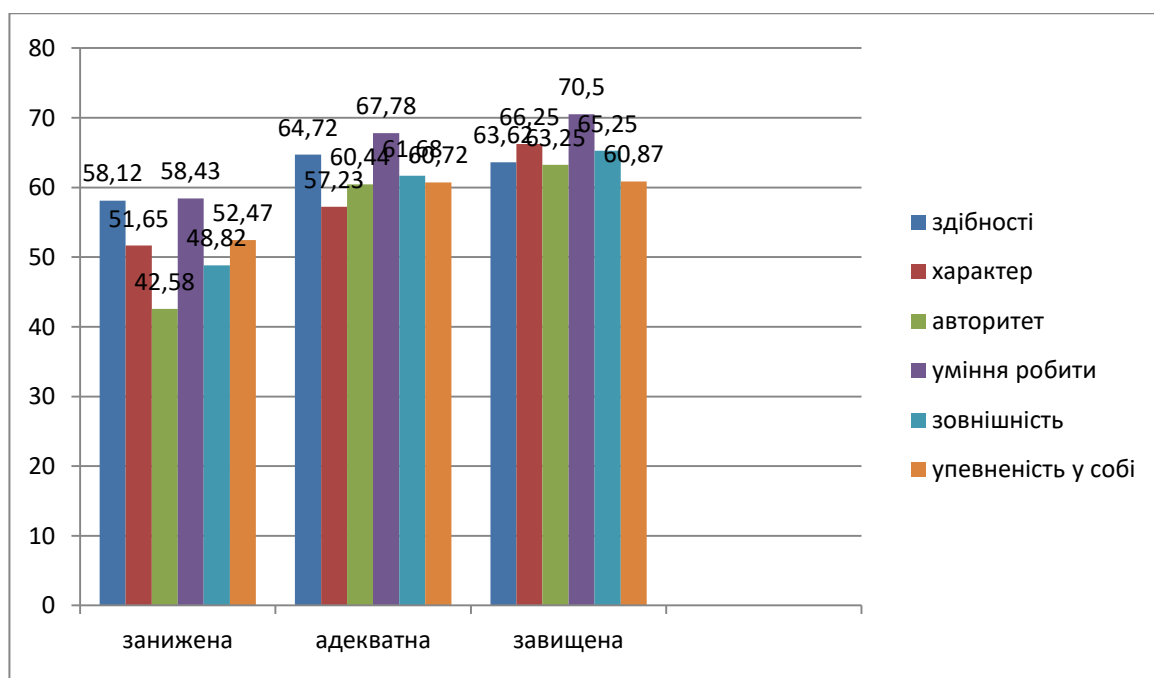
самосвідомості респондентів, уявити «об'ємну» картину самооцінки школярів використовувався проєктивний тест «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян»[50]. Для того, щоб впевнитись у статистично достовірних відмінностях між результатами груп, скористалися процедурою обчислення критерію Стюдента, при $t=0,05$.

Розрахунок проводився за допомогою статистичної комп'ютерної програми STATGRAPHICS.

Таблиця 2.2

Різні аспекти самооцінки підлітків трьох підгруп за методикою Дембо-Рубінштейн (середнє значення і стандартне відхилення)

Розум, здібності	Характер	Авторитет у однолітків	Уміння багато чого робити своїми руками	Зовнішність	Упевненість у собі
Група 1 – Підлітки із заниженою самооцінкою					
58,12 +_4,4564	51,65 +_6,3041	42,58 +_7,3574	58,43 +_11,289	48,82 +_8,293	52,47 +_ 6,8476
Група 2 Підлітки з адекватною самооцінкою					
64,72 +_8,0855	57,23 +_10,3642	60,44 +_13,4879	67,78 +_6,5785	61,68 +_9,135	60,72 +_10,047
Група 3 Підлітки із завищеною самооцінкою					
63,62 +_11,624_	66,25 +_13,987	63,25 +_15,627	70,5 +_10,757	65,25 +_8,259	60,87 +_9,818



Діаграма 2.1 Самооцінка підлітків трьох підгруп за методикою Дембо Рубінштейн

На діаграмі бачимо різні аспекти самооцінки підлітків трьох підгруп за методикою Дембо-Рубінштейн із *завищеною самооцінкою* найбільш високо оцінює «уміння багато робити своїми руками» - 70,5 балів, а також «властивості характеру» - 66,25 балів, отримані дані показують що *задекватною* і *завищеною самооцінкою* підлітки мають майже однакові показники за *параметром розум і здібності* в межах 63 -64 балів, також і за параметрами *впевненість в собі* мають однаковий показник 60 балів, з *адекватною самооцінкою* цінують в собі «розум, здібності» - 64,72 бали, високо цінують «уміння багато робити своїми руками» їх показник дорівнює 67,78 балам, також із *заниженою самооцінкою* порівняно прихильно відгукуються про свої «розум і здібності» - 58,12, також вони дуже цінують свої «здібності і вміння багато робити своїми руками» 58,43.

Перейдемо до розгляду безпосередньо копінг-стратегій дії школярів з різним ступенем самооцінки. Як встановлено в теоретичній частині роботи індивід має результативний копінг, якщо володіє позитивними копингами, такими як розумові здібності, допомогою від сім'ї і важливих персон, а крім того, добрим станом здоров'я та матеріальними коштами. При цьому

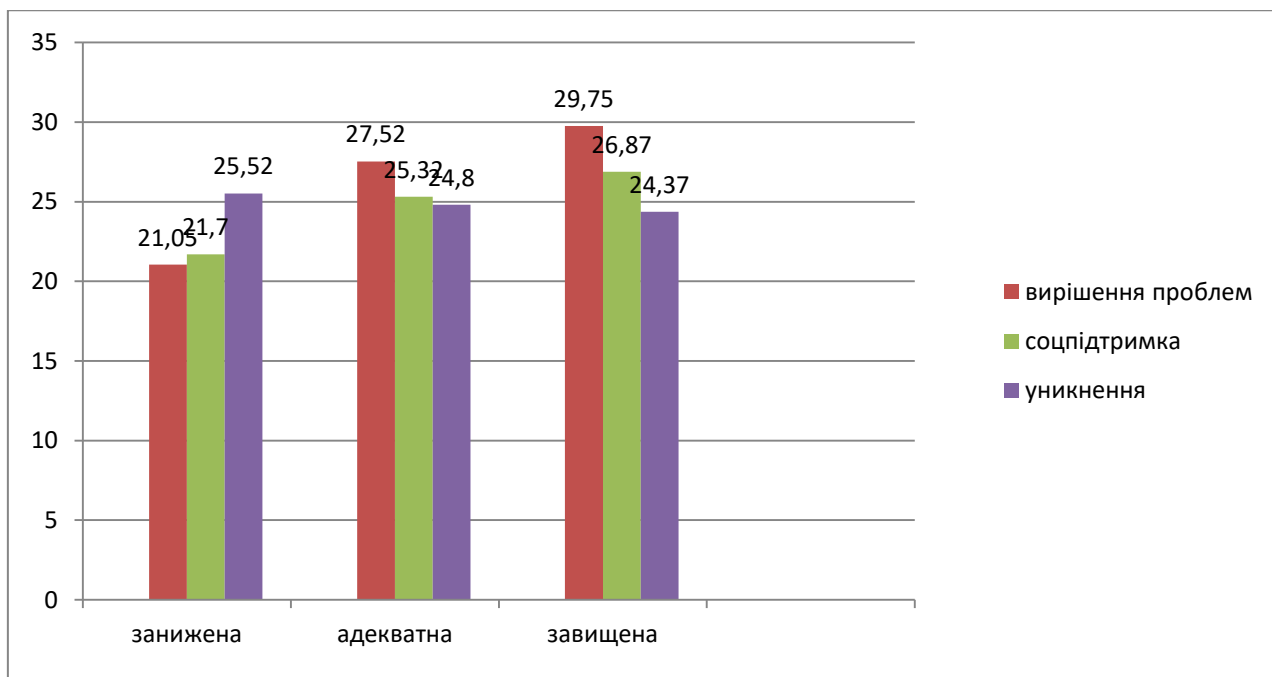
важлива присутність в даному випадку професіоналізму, що базується на досвіді і можливостях, отриманих безпосередньо в підлітковому віці.

Вираженість базисних копінг-стратегій обраховувались за допомогою використання технології Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій». Для математичної перевірки гіпотези вивчення та відділення відмінних рис копінг-стратегій дії школярів з різним ступенем самооцінки використовувалося міжгрупове порівняння вираженості базисних копінг-стратегій, що визначено за допомогою аналізу даних методики Амірхана за t-критерієм Стюдента і r-критерію Пірсона розрахунок проводився за допомогою статистичної комп'ютерної програми STATGRAPHICS. Підсумки випробування у вигляді середнього значення і стандартного відхилення внесені в таблицю .

Таблиця 2.3

Виразність базисних копінг-стратегій поведінки за методикою Д. Амірхана у підлітків з різним рівнем самооцінки (середнє значення і стандартне відхилення)

Групи підлітків	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання
Група 1 – Підлітки із заниженою самооцінкою	21,06±3,31	21,71±3,08	25,52±1,69
Група 2 – Підлітки з адекватною самооцінкою	27,52±3,61	25,32±3,80	24,8±3,09
Група 3 – Підлітки із завищеною самооцінкою	29,75±2,96	26,87±2,10	24,37±3,11



Діаграма 2.3 Виразність базисних копінг-стратегій поведінки за методикою Д. Амірхана у підлітків з різним рівнем самооцінки

На діаграмі добре видно виразність базисних копінг-стратегій поведінки за методикою Д. Амірхана у підлітків з різним рівнем самооцінки. З числа школярів, які володіють адекватною і завищеною самооцінкою, широко використовується базова стратегія вирішення труднощів (27,52 і 29,75) а також стратегію пошуку соціальної допомоги (25,32 і 26,87). Менше проявлена політика уникнення (24,8 і 24,37 бали).

У групі серед числа школярів із заниженою самооцінкою стратегія уникнення 25,52 балів перевершує стратегію вирішення проблем. (21,05) і соціальної допомоги (21,7). У них виражений копінг, орієнтований на уникнення, тобто для даних випробовуваних характерний відхід від реальної ситуації, заперечення складних, важких наслідків проблеми.

В ході дослідження нами були отримані наступні результати: провідною копінг – стратегією є стратегія, направлена на вирішення проблем, яка відображає здатність людини визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися із стресовими ситуаціями, тим самим, сприяючи збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я. Результати, отримані по методиці «Індикатор копінг стратегій», дозволяють

прийти до висновку, що у більшості респондентів переважають високий і середній рівні трьох продуктивних базисних стратегій. Це свідчить про достатньо високі адаптивні здібності особистості і ми бачимо що копінг стратегії впливають на самооцінку підлітків.

Політика подолання труднощів створює тенденцію до негайного зняття уникнення, яке з'являється в напружених умовах психологічного зусилля за допомогою редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникнення – це система дії, що базується в мало сформованій концепції особистісно-середовищних копінг-ресурсів і діючих копінг-стратегій.

Таким чином, провідними стратегіями є стратегії, направлені на вирішення проблем і на пошук соціальної підтримки. Копінг стратегія, направлена на уникнення не характерна. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що для опитаних провідними стратегіями є ситуація подолання конфлікту і кризи оцінюються як джерело особового зростання, набуття цінного життєвого досвіду і зміни на краще. Самосприйняття змінюється у бік уявлення про себе як про сильнішу, більш упевнену і зрілу людину, тобто у них підвищується самооцінка.

Як встановлено з теоретичного розгляду літератури, самооцінка дитини створюється згідно з принципом «відображеного «Я», у її формуванні виявляє вплив концепція зовнішніх оцінок (з боку ровесників, батька з матір'ю, викладачів). Політика підтримки громадської допомоги призводить суб'єкта до погляду, що його оцінюють, він вважається членом суспільства і володіє з ним обопільною обіцянкою. Допустимо, дитина зі стандартною самооцінкою володіє ймовірністю ґрунтуватися на концепцію відповідних зовнішніх оцінок і бути введеним в суспільну лінію, і ніяк не має потреби в особливій активації цієї стратегії у проміжок стресу, в конструктивному відшукуванні громадської допомоги.

Таким чином політика вирішення труднощів передбачає собою сукупність умінь з метою результативного щоденного вирішення проблемних ситуацій різного діапазону, і вважається більш вживаної школярами з адекватною і підвищеною самооцінкою; в той час як копінг-стратегія уникнення пов'язана з механізмом редукції, і функціонування індивідуума на невисокому рівні і використовується більш часто школярами з заниженою самооцінкою.

Для встановлення зв'язку самооцінки та копінг-стратегій ми застосували R-критерій кореляції Пірсона. Розрахунок проводився за допомогою статистичної комп'ютерної програми STATGRAPHICS. Дані зведені в таблицю:

Таблиця 2.4

Матриця кореляційних взаємозв'язків рівня самооцінки та копінг-стратегій підлітків

Самооцінка		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання
Самооцінка по Будасі		r= 0,170	r= 0,321*	r= -0,391*
Самооцінка за методикою Дембо-Рубінштейн	Розум, здібності	r= -0,030	r= -0,162	r= 0,024
	Характер	r= -0,028	r= 0,228*	r= 0,021
	Авторитет у підлітків	r= 0,026	r= 0,230	r= -0,310*
	Багато чого роб. руками	r= -0,127	r= 0,193	r= -0,115
	Зовнішність	r= 0,340*	r= 0,08	r= 0,074
	Впевненість в собі	r= 0,357*	r= 0,249*	r= 0,168

Після проведення аналізу результатів ми визначили, що існує зв'язок між самооцінкою і копінг-стратегіями підлітків.

При наявності статистично значущого взаємозв'язку на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, r -критерій кореляції Пірсона дозволив виявити наступні закономірності:

Глобальна самооцінка підлітків за Будасі взаємопов'язана з використанням копінг-стратегії соціальної підтримки таким чином, що чим вище рівень самооцінки особистості, тим частіше вона вдається до пошуку важливого для адаптації умов середовища соціальної підтримки, отримуючи відчуття власної цінності для близьких ($r = 0,321$ $p \leq 0,05$).

Глобальна самооцінка підлітків негативно взаємопов'язана з копінг-стратегією «уникнення» ($r = -0,391$; $p \leq 0,05$), чим нижче себе оцінює підліток, чим більш характерно для нього неприйняття себе і невпевненість в собі, тим більш схильний він використовувати копінг уникання (уникання стресових думок або ситуацій на поведінковому і когнітивному рівні).

Виявлено ряд взаємозв'язків приватних самооцінок з виразністю копінг-стратегій поведінки підлітків.

Самооцінка характеру позитивно пов'язана зі стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,228$; $p \leq 0,05$) у підлітків з адекватною самооцінкою переважає стратегія пошуку соціальної підтримки (яка відноситься до активних копінг-стратегій). Копінг – стратегія «пошук соціальної підтримки» - вона проявляється в поведінці громадської соціальної підтримки людини. Стратегія пошуку соціальної підтримки являє з себе один з потужних копінг –ресурсів. Соціальна підтримка зменшує стресовий вплив на людський організм зберігаючи здоров'я та психологічне благополуччя індивіда. Але вона може привести не тільки до позитивних, але і до негативних результатів, при надмірній і зайвій соціальній підтримці у результаті може закінчитися втратою контролю і безпорадністю. Дуже важливо розуміти суб'єктивну оцінку адекватності одержуваної соціальної підтримки з визначення психологічного стану людини. Деадаптивні

стратегії це копінг - стратегії за яких людина в складних життєвих обставинах переходить у байдужість або пасивну поведінку, а також затримку або обмеженість можливостей особистісного росту.

Самооцінка авторитету у однолітків негативно взаємопов'язана зі стратегією уникнення ($r = -0,310^*$; $p \leq 0,05$), чим нижчий авторитет у однолітків, тим частіше використовується стратегія уникнення. Самооцінка зовнішності демонструє прямий (позитивний) взаємозв'язок з частотою використання копінг-стратегії вирішення проблем ($r = 0,340$; $p \leq 0,05$). Самооцінка впевненості в собі виявилася позитивно взаємопов'язана з активними копінг-стратегіями вирішення проблем ($r = 0,357$; $p \leq 0,05$); і пошуку соціальної підтримки ($r = 0,249$; $p \leq 0,05$). До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базисну копінг-стратегію і стратегію «пошук соціальної підтримки». «Стратегія вирішення проблем» - це базисна стратегія поєднує в собі варіанти поведінки спрямовані на вирішення складних або стресових життєвих обставин - це певна поведінка в ефективній боротьбі з щоденними складними ситуаціями. Вирішення соціальних проблем вченими розглядається у вигляді когнетивно - поведінкової процедури, за допомогою якої людина виявляє ефективні шляхи вирішення складних ситуацій, які зустрічаються в житті. Вона є основною копінг – стратегією, її мета відкриття альтернативних способів рішень які сприяють до повноцінного соціального життя особистості.

До пасивної копінг-поведінки відносяться варіанти поведінки, що включає базисну копінг-стратегію «уникнення» ($r = -0,391$; $p \leq 0,05$). Копінг - стратегія «уникнення» за допомогою якої суб'єкт уникає контакту з навколишнім світом, йдучи від вирішення виниклої проблеми. До уникнення відносять такі способи: відхід в хворобу, вживання наркотиків та алкоголю, суїцид. Все це веде до дезадаптивної поведінки особистості. Використання стратегії уникнення обумовлюється низьким рівнем копінг ресурсів особистості, а також відсутністю активних способів розв'язання складних ситуацій. Стратегія уникнення є однією з головних поведінкових стратегій

розвитку адекватної поведінки. При цьому складається тенденція до негайного зняття та уникнення емоційної напруги у складній ситуації яка виникла за допомогою редукції. Дана стратегія спрямована на боротьбу зі стресом і сприяє його редукції, але тим не менше забезпечує діяльність і розвиток людини на більш низькому функціональному рівні. Ця стратегія може бути як адекватною, так і неадекватною в залежності від характеру виниклої складної ситуації, а також віку, ресурсів людини.

Узагальнивши результати експериментального дослідження впливу копінг стратегій на самооцінку підлітків нами встановлено, що відмітною особливістю їх поведінки в стресовій ситуації є уміння вирішувати будь-які конфліктні ситуації, які випробовувані оцінюють як джерело особового зростання, набуття життєвого досвіду і змін на краще; для них характерна емоційна стабільність і передбаченість в поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних чинників. Випробовувані здатні визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися із стресовими ситуаціями, тим самим, сприяючи збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я.

Самооцінка впевненості в собі підлітка виявилася позитивно взаємопов'язана з активними копінг-стратегіями вирішення проблем ($r=0,357$; $p\leq 0,05$); і пошуку соціальної підтримки ($r=0,249$; $p\leq 0,05$), що підтверджує нашу гіпотезу.

Таким чином, підліток, що володіє сформованими індивідуальними і середовищними ресурсами, поведінковими здібностями вирішення проблем, а також пошуку соціальної підтримки в кінцевому рахунку буде найбільш захищеним перед обличчям життєвих проблем.

Гіпотеза полягає у припущенні про те, що рівень самооцінки підлітків залежить від копінг-стратегій: «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» і «уникнення» в результаті дослідження гіпотеза підтвердилася.

2.3. Висновки та рекомендації

Для реалізації мети – визначення впливу копінг-стратегій на самооцінку підлітків – в межах загальної вибірки було виділено три підгрупи:

підлітки із заниженою самооцінкою; підлітки з адекватною самооцінкою;

підлітки з завищеною самооцінкою. З числа 50 школярів добірки 34% респондентів володіють заниженою самооцінкою. Дані школярі характеризуються неприйняттям себе, присутністю внутрішніх сутічок, ступінь оцінки у даних школярів нижче їх справжніх здібностей. Як правило дана самооцінка призводить до нерішучості в себе, відсутністю дерзань, неможливістю здійснити власні цілі. Найімовірніше в цілому, дані школярі ніяк не встановлюють перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються укладанням повсякденних питань. Адекватною, оптимальною самооцінкою розрізняються 50% респондентів, дані школярі вірно кореспондують власні здібності і можливості, досить скептично ставляться до себе, намагаються реально подивитися у власні провали і досягнення, прагнуть встановлювати перед собою мети, які можливо реалізувати в процесі. До оцінки завойованого вони підійдуть не лише з власними мірками, але намагаються передбачити, як до цього поставиться суспільство. Вважається, адекватна самооцінка оптимальною з метою певних обставин і обстановок. Завищена самооцінка помічається у 16% школярів. Дані школярі оцінюють себе і задоволені собою. Але, така самооцінка здатна позначати певні спотворення у формуванні особистості, – закритості з метою досвіду, нечутливості до своїх невдач та прорахунків оточуючих.

Для математичної перевірки гіпотези вивчення та відділення відмінних рис копінг-стратегій дії школярів з різним ступенем самооцінки використовувалося міжгрупове порівняння вираженості базисних копінг-стратегій згідно з t-критерієм Стюдента. Школярі з адекватною

самооцінкою перевищують школярів із заниженою самооцінкою згідно частоті застосування базисної копінг-стратегії поведінки «вирішення проблем». Школярі з високим ступенем самооцінки перевищують школярів із заниженою самооцінкою згідно частоті застосування копінг-стратегії «вирішення проблем». Школярі з високою самооцінкою найбільш націлені в застосування копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», ніж школярі із заниженою самооцінкою.

Застосування r -критерію кореляції Пірсона дозволило визначити присутність взаємозв'язків самооцінки школярів і частотою використання конкретної стратегії копінг-поведінки. Глобальна самооцінка школярів (згідно Будасси) безпосередньо взаємопов'язана із застосуванням копінг-стратегії соціальної допомоги, чим більше ступінь самооцінки особистості, тим частіше вдаються до пошуку соціальної допомоги, отримуючи відчуття власної цінності. Глобальна самооцінка негативно взаємопов'язана з копінг-стратегією «уникнення». Чим нижче самооцінка, тим більш властиве заперечення себе і нерішучість в собі, ці підлітки схильні застосовувати копінг-стратегію «уникнення» (уникнення від напружених думок або обставин в поведінковому і когнітивному рівні).

На підставі проведеного дослідження були розроблені рекомендації стосовно формування копінг-стратегій школярів з різним рівнем самооцінки, які зачіпають такі сфери існування дитини, як навчальний заклад і сім'я.

Школа, в якій здійснюється цілеспрямоване і систематичне навчання протягом ряду років, вважається комфортною основою з метою розвитку копінг-стратегій школярів з різним рівнем самооцінки.

Етапами роботи з розвитку конструктивних копінг-стратегій підлітків можуть стати наступні складові:

Діагностичний етап, що містить у собі встановлення індивідуальних відмінностей самооцінки і совладаючого дії дитини, а крім того придбання даних про стан підлітка в колективі, про характер домашніх відносин, про

склад сім'ї, про його уподобання та можливості, про його приятелів і інших ймовірних референтних групах.

Інформаційно-просвітницький період, що відображає собою збільшення зони відповідальності дитини у сфері методів подолання стресових ситуацій. Слід пояснити школярам, що корисні, адаптаційні копінг-стратегії мають на увазі під собою: збалансованість певних підліткового віку копінг-стратегій з домінуванням діючих проблемовирішуючих і націлених на пошук соціальної підтримки стратегій.

Переважання мотивів досягнення успіху над мотивуванням запобігання провалу, прагнення до ініціативного протистояння середовищу і осмислена націленість копінг-стратегії на джерело стресу.

Існує два головних значення категоризації складних актуальних обставин: «просто розв'язні» і «складнорозв'язні». Присутність в даному випадку «простоти» і «складності» обумовлені різними умовами особисто для кожного респондента. Наприклад «простота» пов'язана з тим, що людина відводить для себе активну роль в ряді ситуацій, вона здатна змінити їх, змінивши своє ставлення до ситуацій.

«Складність» здатна проявлятися безпосередньо в тому, що обстановка діє як «переломний момент», який здатний спровокувати патології нервової системи. У разі якщо обстановка обумовлюється як, просто вирішувана, з якою людина здатна впоратися, що ніяк не породжує значних заворушень, у такому випадку, найімовірніше в цілому, людина буде реалізовувати корисні копінг-стратегії. У разі якщо обстановка проявиться в «зворотному полюсі», в такому випадку копінг-дії стануть неконструктивними або взагалі будуть відсутні.

Тренінги індивідуального зростання з компонентами коригування одиничних особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичків роботи над собою. Розвиток копінг-реакцій в умовах

тренінгу реалізується в досить короткі терміни, вони вважаються результативними та ефективними.

Корекційно - розвиваюча діяльність, зобов'язана мати випереджальний характер. При розробці стратегії такого роду діяльності неможливо обходитися разовими потребами, а необхідно орієнтуватися на перспективи розвитку. Специфіка конкретних завдань і особливості певних питань і форми виконання діяльності згідно формування знаходяться в залежності з цими обставинами, в яких вона проводиться.

З метою раціонального формування свідомих методів управління з важкими життєвими ситуаціями необхідно формування належної інтерпсихичної ситуації, яка характеризується присутністю оточення здатного проявляти соціальну підтримку.

Позитивна Я концепція – один з основних копінг-ресурсів особистості підлітків. Психічними умовами резистентності школярів вважаються позитивний чутливий клімат партнерів згідно комунікації, відповідні позитивні домашні, громадські та статеві взаємини, стійкий рівень моральної самосвідомості, сформовані бажання, індивідуальні почуття контролю над оточенням і значна здатність адаптації до неї, розвиненість сформованістю реального та ідеального компонентів самооцінки, помірна розбіжність між ними сприяють збільшенню самооцінки.

Таким чином, діяльність згідно з розвитку корисних копінг-стратегій школярів зобов'язана торкнутися абсолютно всі області існування дитини, – в тому числі і сім'ї. У сім'ї для дитини важливими умовами вважаються емоційна стійкість і безпека, взаємодовіра членів сім'ї. Дитина має необхідність в помірному контролі дій і помірною опіки з спрямованістю до формування самодостатності і майстерності, приймати обов'язок за свою власну життєдіяльність. Батькам важливо мати на увазі, що відповідна самооцінка дітей створює справедливе застосування способів хвали і оцінки. Схвалення може дати підліткам вигоду, підвищити їх рішучість у власних здібностях, створити відповідну самооцінку. У разі якщо батьки вихваляють

дітей відверто, викладають схвалення не лише в обіцянках, але і невербальними методами; розхвалюють з-за певних старань при цьому не зіставляють присутність даної дитини з іншими дітьми. З метою результатів даної моделі властиво збалансоване застосування певних віку копінг-стратегій з домінуванням діючих стратегій, націлених на вирішення проблем і пошуку соціальної допомоги, переважання досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач, готовність до активного протистояння середовищу ми вважаємо актуальним включити в рекомендації для батьків ряд практичних правил «корисної критики».

Золоте співвідношення виховання. Людині складно висловити згоду з оцінкою у власну адресу, якщо у нього відсутня непохитна рішучість у тому, що він «в цілому прекрасний», те що він необхідний і значущий для близьких людей, тобто людина не сприймає критику на свою адресу, якщо у нього не задоволені базисні психологічні потреби в захищеності, спроможності і стійкості, забезпеченості і стабільності, любові, почутті приналежності, в самоповазі та повазі іншими.

Поділ критики та емоцій. Поділіть критику і висловлювання особистих емоцій. Потрібна оцінка має бути постійно врівноважена. У разі якщо ви відчуваєте роздратованість, образу, гнів, боязнь, тривогу, для вас ніяк не вийде приховати власні емоції, вони неодмінно виявляться в найбільш небажаний період.

Доброзичлива оцінка. Ваша оцінка стане потрібною, в разі якщо критичні зауваження будуть говорити про вашу симпатію і повагу до дитини.

Критика дій. Потрібна оцінка зачіпає дії і вчинки дітей, проте ніяк не його особистість.

Творча оцінка. Потрібна оцінка містить в собі не тільки лише, то що вас не задовольняє, але і те що ви бажаєте від дітей. Створіть чутливий упор на другому.

Аргументована оцінка. Потрібна оцінка містить в собі роз'яснення позитивних сторін бажаної дії.

Таким чином, підліток, що володіє сформованими індивідуальними і середовищними ресурсами, поведінковими здібностями вирішення проблем, в кінцевому рахунку буде найбільш захищеним перед обличчям життєвих проблем.

ВИСНОВОКИ

Кваліфікаційна магістерська робота присвячена дослідженню впливу копінг-стратегій на самооцінку підлітків. Вивчення збільшило теоретичні поняття формування вікової психології про копінг - стратегії в підлітковому віці.

Проведене дослідження виявило, що позитивна і адекватна самооцінка вважається емоційним фоном з метою здійснення копінг-стратегій, націлених на інтенсивне рішення труднощів, таким чином, підліток, що володіє сформованими індивідуальними і середовищними ресурсами, поведінковими здібностями вирішення проблем, а також пошуку соціальної підтримки в кінцевому рахунку буде найбільш захищеним перед обличчям життєвих проблем. Гіпотеза полягає у припущенні про те, що рівень самооцінки підлітків залежить від копінг-стратегій: «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» і «уникання» в результаті дослідження гіпотеза підтвердилася.

Аналіз виявив, що поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні і пасивні, адаптивні та дезадаптивні. До активних стратегій зараховують стратегію «вирішення проблем», яка є базовою копінг-стратегією, що містить всі без винятку варіанти поведінки людини, націлені на рішення проблематичної або стресової ситуації, копінг-стратегія «пошуку громадської допомоги» (охорона людини, що приводить до думки, що йому краще, що про нього турбуються, оцінюють, і що він вважається членом психологічної мережі і має з нею двосторонні обіцянки). До инертної копінг-стратегії належать види дії, що містять базову копінг-стратегію «уникнення», хоча деякі форми «уникнення» можуть нести і активний характер. У підлітковому віці механізми копінг-дії носять динамічний і транзиторий вигляд.

До активних стратегій зараховують стратегію «вирішення проблем», так само як базову копінг-стратегію «пошук соціальної допомоги». До пасивної копінг-поведінки відносяться види поведінки, що містить базову копінг-стратегію «уникнення». Механізми подолання психологічного стресу у школярів встановлюють формування і розвиток різних альтернатив дії, що призводять до адаптації або дезадаптації індивіда.

Самооцінка виступає як одна з частин самосвідомості. Вона розглядається як «глобальна самооцінка» (іноземний аспект) або як сукупність індивідуальних самооцінок (точка зору російських творців). Адекватність самооцінки – це рівень її співвідношення відповідності реальної вираженості особистісних якостей, що проявляються в переживаннях і поведінці. Вона обумовлюється якістю діяльності особистісного механізму і вважається однією з характеристик гармонійності особистості. Згідно з t-критерієм Стюдента школярі з адекватною самооцінкою перевищують школярів із заниженою самооцінкою згідно частоті застосування базисної копінг-стратегії «вирішення проблем». Школярі з високою самооцінкою найбільш націлені в застосування копінг-стратегії «пошуку соціальної допомоги», ніж школярі із заниженою самооцінкою. У стресовій ситуації школярі з адекватною самооцінкою найбільш націлені на копінг-стратегії «вирішення труднощів» ніж школярі із заниженою самооцінкою.

В ході дослідження було визначено присутність зв'язків між рівнем самооцінки школярів і частотою використання конкретної стратегії копінг-дії. Глобальна самооцінка школярів (згідно Будаси) безпосередньо взаємопов'язана з застосуванням копінг-стратегії соціальної допомоги таким чином, чим більше ступінь самооцінки особистості підлітка, тим частіше він схильється до пошуку громадської допомоги, отримуючи відчуття власної цінності. Глобальна самооцінка школярів негативно взаємопов'язана з копінг-стратегією «уникнення». Чим нижче самооцінка, чим більш властиво заперечення себе і нерішучість в собі, тим частіше дитина схильна

застосовувати копінг «уникнення» (уникнення напружених ідей або обставин в поведінковому і когнітивному рівні).

Таким чином, підліток, що володіє сформованими індивідуальними і середовищними ресурсами, поведінковими здібностями вирішення проблем, а також пошуку соціальної підтримки в кінцевому рахунку буде найбільш захищеним перед обличчям життєвих проблем.

Гіпотеза полягає у припущенні про те, що рівень самооцінки підлітків залежить від копінг-стратегій: «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» і «уникання» в результаті дослідження гіпотеза підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие. Екатеринбург, 2008. 624 с.
2. Аверин А. В. Психология личности. Москва, 2005. 180 с.
3. Амирхан Д. Методика «Индикатор копинг-стратегий». Психология индивидуальных различий. Москва, 2006. С. 416-419.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психол. журн.* 2002. Т. 15. №1. С. 3 – 19.
5. Баркаускайте М.М. Об исследовании связей между статусом и участием подростков в малой группе. Взаимоотношения коллектива и личности. Таллин, 2000. 986 с.
6. Березин Ф. Б. Психическая и психологическая адаптация человека. Львов, 1999. 71 с.
7. Бернс Р. Что такое Я – концепция. Психология самосознания: Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2013. 656 с.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва: Наука, 1986. С. 15-29.
9. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы. / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Подросток и семья. Уч. пособ. по детск. и возр. психологии для фак. псих. педаг. и соц. работы. Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М. - 2012. С. 133-220.
10. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В. Зинченко. СПб., 2004. 916 с.
11. Бурлачук А. Ф., Кожанова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. //А.Ф.Бурлачук, Е.Ю.Кожанова. Москва, 1998. 259 с.
12. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. //Л.Ф.Бурлачук, С.М. Морозов. СПб, 2002. 519с.

13. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Издательство Московского университета, 2000.
14. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2001. №4. 5.
15. Выготский Л.С. Проблема возраста. Москва, 2010. С. 172-184с.
16. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. //Р.М.Грановская, И.М. Никольская. СПб., 2013. 410с.
17. Гунаева С.В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости. ГБОУ ВПО «Северо-Осетинский государственный педагогический институт», Владикавказ, e-mail: c.dreeva@mail.ru
18. Джеймс У. Психология. Москва, 1991. 301 с.
19. Диагностика типологий психологической защиты /Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др. Москва, 1999. 321с.
20. Ефимова Н.С. Основы общей психологии Москва ИД Форум Инфра. Москва, 2014 350 стр.
21. Захарова А. Самосознание и самооценка подростка. Семья и школа. 1979. №11. 37-45с.
22. Зюзіна Г.О. Психологічні особливості самосвідомості підлітків. Збірник наукових праць студентів. Аспірантів і молодих вчених «Молода наука» Том 2, Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених. ЗНУ, 2018. 350с.
23. Зюзіна Г.О. Особливості копінг-стратегії особистості. II Всеукраїнська Науково практична конференція «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку». ЗНУ, Кафедра психології 18-19 жовтня 2018.
24. Иванова В. В. Общие вопросы самосознания личности. Москва, 2015. 225с.

25. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб., 2004. 700 с.
26. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Москва, 2001. – 368 с.
27. Коломинский Я.Л. Формирование Я-концепции.. СПб., 2003. 220 с.
28. Колышко А.М. Психология самоотношения: Учебное пособие. Гродно, 2004. 102 с.
29. Кон И. С. Категория «Я» в психологии. *Психологический журнал*. Т.2. 1981. №3.
30. Кон И.С. Психология старшего школьного возраста. Москва: Просвещение, 1979. 178 с.
31. Камынина И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. автореф. Дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Хабаровск, 2013. 22 с
32. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер Ком, 1999. 752 с.
33. Проблемы возрастной и педагогической психологии / /под ред. И.В.Дубровина. Москва, 2012. 218с.
34. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Москва: Логос, 2013. 218 с.
35. Карпов А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. - Автореферат диссерт. канд. психол. наук. Москва. 2012. 28 с.
36. Корсакова Л.И. Копинг – поведение и защитные механизмы системы адаптации личности. Москва, 2002. 120с.
37. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А. Б. Коваленко, Н. В. Родіна. Наука і освіта. 2011. № 9. С. 110–113.
38. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А. Б. Коваленко,

- Н.В. Родіна. *Вісник Одеського національного університету*. 2013. № 14 (17). С. 54–65.
39. Кравченко А.И. Родителям о подростках. Москва, 2012. 178с.
 40. КрайгГ. Психология развития. СПб.: Алетей, 2000. 560 с.
 41. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. Москва, 2007. № 3 с. 93-112
 42. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. Москва, 1987. 238с.
 43. Леви Л. Эмоциональный стресс. Львов: Медицина, 1970. 326с.
 44. Либин А.В. Дифференциальная психология: наука о сходствах и различиях между людьми. Москва, 2008. 576 с.
 45. Либин Д., Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами. Стил ь человека: психологический анализ. Москва, 1998. 117 с.
 46. Липкина А. И. Самооценка школьника. Москва, 2001. 223
 47. Мадорский Л. Р. Глазами подростков: Кн. для учителя. Москва: Просвещение, 1991. 95 с.
 48. Максимова Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению. *Психологический журнал*. 1996. №3. С.149-152с.
 49. Маслоу А. Психология бытия. Москва: Знание, 2013. 435с.
 50. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации. Практикум по возрастной психологии // Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2014. 559с.
 51. Мовсенян Л. С., Кондратьева М. В. Изучение взаимосвязи уровня самооценки с защитными механизмами и копинг-стратегиями личности // Материалы II Международной научной студенческой конференции «Научный потенциал студенчества – будущему России». Том второй. 2010.- С.320-334
 52. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями.

Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. С.170-179.

53. Нартова - Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологи личности. *Психол. журн.* 1997. Т. 18, № 5. С.20-30.

54. Немов Р. С. Психология. Кн. 2.: Психология образования. Москва, 2003. 340 с.

55. Неруш Т.Г. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для студентов. Саратовский государственный социально-экономический университет. Саратов, 2013. 196 с.

56. Никольская И.М. Психологическая защита у детей // И.М. Никольская, Р.М. Грановская. СПб.: Питер, 2004. С. 214-231.

57. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. Москва: Высшее образование; МГППУ. 2007. С. 317 - 460.

58. Онуфриева В. В., Константинова А. С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте. *Молодой ученый*. 2016. №6. С. 701-703.

59. Попова В.В. Исследование совладающего поведения с позиций учения об интегральной индивидуальности. СПб.-2003. 180 с.

60. Прихожан А. Н. Оценивая себя. Семья и школа. 1986. №9. С.23-28.

61. Психология общения. Энциклопедический словарь Под общ. ред. А.А. Бодалева. Москва: Изд-во «Когито-Центр», 2011 г. 623с.

62. Психология подростка. Учебник // Под ред. А.А. Реана. СПб., 2003. 480с.

63. Психология человека// под ред. Кураева Г. А., Пожарской Е. Н. Москва, 2007. 312 с.

64. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.,2000.

65. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. Москва, МГУ им.

Ломоносова. 2011.196с.

66. Реан А.А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб, Питер, 2003. 410 с.

67. Резникова Е., Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник //Н.В. Родіна; ОНУ ім. І.І. Мечникова. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165с.

68. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст (проблемы становления личности). Москва, 1994. 317 с.

69. Родина Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.

70. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти // Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : кол. монографія / В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук та ін.; за наук. ред. В. І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2014. Ч. 8. С. 264–299.

71. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник; ОНУ ім. І.І. Мечникова. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.

72. Родина Н.В. Теоретический анализ изучения роли сознательных и бессознательных процессов в копинг-поведении. Інтернет-конф. «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології, як науки», (Одеса, 5 лют. – 5 берез. 2015 р.). Режим доступу : <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena>

73. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н. В. Родіна, Б. В. *Вісник Одеського національного університету*. 2015. Т. 16, вип. 17. С. 155–162.

74. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Проблеми сучасної психології. 2013. № 7. С. 608–633.

75. Родіна Н. В. Класифікація осіб, що долають важкі життєві ситуації. Ієрархічна модель. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету*. 2014. № 3/4. С. 145–156.
76. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично-методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*. 2010. № 5/6. С. 39–48.
77. Родіна Н. В. Системне моделювання копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу. Концепція дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 11, вип. 3. С. 372–379.
78. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта / Н. В. Родіна // *Вісник Одеського національного університету*. 2010. № 14 (6). – С. 80–88.
79. Родіна Н. В. Символічна організація несвідомого та вибір копінг-стратегій у процесі засвоєння нових зв'язків і стосунків. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2013. № 449/450. С. 129–134.
80. Родіна Н. В. Усвідомлювані і неусвідомлювані компоненти копінг-поведінки як психічної діяльності суб'єкта. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2008. № 39/40. С. 71
81. Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «Копинг-стратегии» и «Защитные механизмы». *Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки*. 2009. № 1. С. 98–104.
82. Рубинштейн, С.Л. *Основы общей психологии*. СПб.: Питер, 2011. 712с.
83. Сиерральта З. Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (Копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект): Дисс. канд. психол. наук: 19.00.04: СПб., 2000. - 163 с.
84. Сидоров, К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков. *Вопросы психологии*. 2007. №3. с. 149 – 156с.
85. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дисс.

докт. мед. наук: 19.00.04. Бишкек. СПб.,1994. 320 с.

86. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психо профилактика психосоциальных расстройств у подростков. - *Обозр. психиат. и мед. психол.*, 1994/1, с.63-74.

87. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования. *Обозр. психиат. и мед. психол.*, 1993/1

88. Словарь практического психолога / Составитель С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 2013. 800 с.

89. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. Москва, 1989. 228 с.

90. Тест «Нахождение количественного выражения уровня самооценки по Будасси» // *Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д.Я. Райгородского. Учеб. пособие. Самара: изд. Дом «Бахрах – М», 2013.203с.*

91. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2012. 120 с.

92. Урядницкая Н. В. Совладающее поведение в кризисной ситуации тяжелого заболевания. *Журнал прикладной психологии*. 1998. №3. С. 24 – 29с.

93. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва,1990. С.55.

94. Фельдштейн Д.И. Формирование личности ребенка в подростковом возрасте. Душанбе, 2003. 187 с.

95. Френкин Р. Мотивация поведения: Биологические когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2013. 650 с.

96. Шаповаленко И.В.Возрастная психология. Психология развития и возрастная психология. Москва ГАРДАРИКИ 2015. 350 с.

97. Хилько М.Е. Ткачева М.С. Возрастная психология. Конспект лекций. Москва: 2014. 245с.

98. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Львов: Медицина, 1970. С. 326.

99. Юнг, К.Г. О становлении личности. Москва: Наука, 1996. С. 207–219.

**Стимульний матеріал методики дослідження «Знаходження кількісного
вираження рівня самооцінки» (по С. А. Будассі)**

Акуратність	Ніжність
Безтурботність	Невимушеність
Вдумливість	Нервозність
Запальність	Нерішучість
Сприйнятливність	Нестриманість
Гордість	Чарівність
Смуток	Образливість
Дбайливість	Обережність
Заздрісність	Чуйність
Соромливість	Педантичність
Злопам'ятність	Рухливість
Щирість	Підозрілість
Вишуканість	Принциповість
Примхливість	Поетичність
Довірливість	Презирливість
Повільність	Привітність
Помисливість	Розв'язаність
Мстивість	Безстрасність
Наполегливість	Рішучість
Стриманість	Самозабуття
Соромливість	Співчутливість
Боягузтво	Терплячість
Завзятість	Захопленість
Ентузіазм	Поступливість

**Результати методики дослідження «Знаходження кількісного вираження
рівня самооцінки» (по С. А. Будасі)**

респондент	Самооцінка по Будасі	
	бал	рівень
1	0,15	занижений
2	0,24	занижений
3	0,25	занижений
4	0,14	занижений
5	0,27	занижений
6	0,15	занижений
7	0,20	занижений
8	0,23	занижений
9	0,18	занижений
10	0,16	занижений
11	0,33	занижений
12	0,22	занижений
13	0,24	занижений
14	0,19	занижений
15	0,30	занижений
16	0,31	занижений
17	0,37	занижений
18	0,44	адекватний
19	0,55	адекватний
20	0,62	адекватний
21	0,54	адекватний
22	0,47	адекватний
23	0,54	адекватний

24	0,40	адекватный
25	0,58	адекватный
26	0,65	адекватный
27	0,52	адекватный
28	0.61	адекватный
29	0.49	адекватный
30	0,62	адекватный
31	0,60	адекватный
32	0,41	адекватный
33	0,42	адекватный
34	0,49	адекватный
35	0,48	адекватный
36	0,63	адекватный
37	0,57	адекватный
38	0,53	адекватный
39	0,61	адекватный
40	0,53	адекватный
41	0,62	адекватный
42	0,60	адекватный
43	0,75	завищений
44	0,80	завищений
45	0,83	завищений
46	0,75	завищений
47	0,88	завищений
48	0,86	завищений
49	0,77	завищений
50	0,72	завищений

Додаток В

Проективний тест «Дослідження самооінки за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан»

Имя, фамилия _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

Текст опитувальника

1. Дозволю собі поділитися переживанням з одним.
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння кого-небудь.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені відчувати себе краще.
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14. Розповідаю людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюся повністю на вирішенні проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19. Йду до когось-небудь (одного або фахівця), щоб він мені допоміг відчувати себе краще.
20. Проявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.
23. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.
24. Йду до друга за порадою-як виправити ситуацію.
25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та ж проблема.
26. Сплю більше звичайного.
27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книг або кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31. Приймаю допомогу від друга або родича.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно [3].

Ключ.

Бали нараховуються за такою схемою:

Відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали.

Відповідь «згоден» в 2 бали.

Відповідь «не згоден» в 0 балів

Шкала «вирішення проблем» — відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «Так» за пунктами 1,5,7,12,14,19,23,24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» — відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Норми для оцінки результатів тесту занесені в таблицю .

Тестові норми методики Д. Амірхана

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	Менш 16	Менш 13	Менш 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Средній	22-30	19-28	24-26
Високий	Більш 31	Більш 29	Більш 27

Додаток Д

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, модифікація

А.М.Прихожан

Респондент	Самооцінка за методикою Дембо - Рубінштейн					
	Здібно сті	Харак тер	Автори тет	Вміння робити своїми руками	Зовні ність	Впевне ність у собі
1	49	45	42	45	48	47
2	48	56	38	64	55	49
3	50	53	43	67	60	45
4	54	45	46	62	50	39
5	56	48	39	43	50	50
6	58	45	39	60	60	46
7	60	48	46	47	55	47
8	52	60	36	68	52	48
9	48	59	38	51	40	55
10	46	43	57	60	36	55
11	56	49	35	67	45	60
12	54	58	61	60	34	62
13	49	48	38	50	38	60
14	53	57	42	57	45	55
15	50	60	35	80	54	63
16	45	45	40	52	48	46
17	60	59	49	69	60	55
18	58	66	70	72	70	73
19	66	55	65	68	68	58
20	59	80	65	63	73	70

21	56	59	41	71	58	69
22	57	67	58	63	76	54
23	61	74	69	60	72	65
24	72	56	73	69	58	60
25	73	48	45	63	70	66
26	82	50	49	54	60	71
27	48	50	74	71	55	40
28	75	43	72	74	50	54
29	74	48	49	58	65	60
30	53	57	67	70	40	71
31	56	41	54	66	66	67
32	70	74	68	64	69	55
33	74	48	77	68	58	40
34	73	46	45	63	70	63
35	67	45	48	69	63	68
36	56	67	31	75	49	80
37	63	52	71	70	60	40
38	64	68	59	60	73	66
39	66	70	67	69	56	60
40	74	56	76	79	49	59
41	58	60	78	80	55	55
42	70	55	40	78	59	57
43	55	60	70	50	63	42
44	79	82	81	76	70	50
45	78	81	47	80	50	62
46	47	41	76	70	75	59
47	59	75	79	81	72	65
48	65	71	43	59	64	69
49	71	55	47	73	58	70
50	55	65	63	75	70	69

**Результати самооцінки по Будассі і психодіагностики копінг-стратегій
підлітків за методикою Амирхана**

Респон дент	Самооцінка по Будассі		Копінг-стратегії за методикою Амирхана		
	№	Бал	Рівень самооцінки	Стратегія вирішенн. проблем	Стратегія пошуку соцпідтримк
1	0,15	занижений	19	21	26
2	0,24	занижений	25	22	26
3	0,25	занижений	28	18	23
4	0,14	занижений	20	25	26
5	0,27	занижений	21	17	23
6	0,15	занижений	22	26	24
7	0,20	занижений	23	21	25
8	0,23	занижений	20	22	26
9	0,18	занижений	23	20	25
10	0,16	занижений	20	19	28
11	0,33	занижений	15	21	26
12	0,22	занижений	19	27	26
13	0,24	занижений	22	18	23
14	0,19	занижений	23	21	26
15	0,30	занижений	19	20	24
16	0,31	занижений	15	26	28
17	0,37	занижений	24	25	27
18	0,44	адекватний	31	27	25
19	0,55	адекватний	25	23	22
20	0,62	адекватний	33	24	16
21	0,54	адекватний	30	28	19

22	0,47	адекватный	29	26	22
23	0,54	адекватный	29	25	23
24	0.40	адекватный	21	13	11
25	0,58	адекватный	25	23	19
26	0,65	адекватный	30	25	20
27	0,52	адекватный	24	23	19
28	0,61	адекватный	26	27	19
29	0,49	адекватный	28	23	20
30	0,62	адекватный	27	25	23
31	0,60	адекватный	32	30	29
32	0,41	адекватный	25	23	22
33	0,42	адекватный	26	24	22
34	0,49	адекватный	32	29	30
35	0,48	адекватный	25	21	19
36	0,63	адекватный	26	24	27
37	0,70	адекватный	33	29	22
38	0,53	адекватный	29	32	27
39	0,61	адекватный	18	29	17
40	0,53	адекватный	27	24	18
41	0,62	адекватный	28	26	24
42	0,60	адекватный	29	30	22
43	0,75	завищений	33	28	22
44	0,80	завищений	27	29	21
45	0,83	завищений	34	28	25
46	0,75	завищений	29	25	23
47	0,88	завищений	31	23	29
48	086	завищений	26	28	22
49	077	завищений	31	26	24
50	0,72	завищений	27	27	30

Додаток Л

Зюзіна Ганна

Студентка магістратури фак-ту СПП

Наук. кер: д. психол.н., проф. Клопота

Є.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік - важливий і важкий етап в житті кожної людини, час виборів, яке багато в чому визначає всю подальшу долю. Він знаменує собою перехід від дитинства до дорослого життя. У цьому віці формується світогляд, відбувається переосмислення цінностей, ідеалів, життєвих перспектив. Для цього періоду характерне становлення свідомості і самосвідомості особистості, а поведінка людини регулюється його самооцінкою, яка являє собою центральне утворення особистості.

Становлення самооцінки – це одна з найбільш яскравих характеристик особистості підлітка. Процес розвитку самосвідомості особистості порівняно з іншими психологічними утвореннями вивчений досить мало.

Перехідний вік помітно відрізняється від дитинства, так і від дорослості, межа в цьому відношенні між підлітком і юнаком. Саме тому інтерес до цих досліджень у сучасній психології швидко зростає. Підлітковий вік часто називають перехідним, періодом «бурі і натиску», «гормонального вибуху» і пубертату – коротше кажучи, складним періодом. У цей час відбувається перехід від дитини до дорослого у всіх сферах – фізичної (конституціональної), фізіологічної, особистісної (моральної, розумової, соціальної). Межі підліткового періоду приблизно охоплюють вік від 10 - 11 до 14-15 років..

Аналізуючи праці таких вчених як: Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Ільїна Н.М., Хорні К., Огороднійчук З.В., Адлер А., Барласа Т.В., Куніцину В.Н., усвідомлюємо краще, як змінюється з віком рівень і критерії самооцінок, яке значення надається зовнішності, а яке розумовим і

моральним якостям, проблема взаємодії між батьками і дітьми, так як саме в ході цієї взаємодії формується оцінка підлітком самого себе, а також відбувається становлення або руйнування особистості підлітка.

Самосвідомість – складний психічний процес, особлива форма свідомості, що характеризується тим, що вона спрямована саме на себе. У процесі самосвідомості людина виступає в двох особах: він – і той, хто пізнає, і пізнаваний.

Становлення самооцінки – це одна з найбільш яскравих характеристик особистості підлітка. Інтерес підлітка до свого «я» – до своїх особливостей, можливостей, здібностей.

Самооцінка, за визначенням Т. В. Барласа, – це оцінка людиною самого себе: своїх якостей, можливостей, здібностей, особливостей своєї діяльності. Самооцінка формується в єдності двох її складових факторів: раціонального, що відображає знання людини про себе та емоційного, що відображає те, як він сприймає і оцінює ці знання.

Самооцінка, вважає В. Н.Куніцина, має ряд вимірювань: вона може бути правильною або помилковою, відносно високою або низькою, стійкою або ні.

Психологічний стан підліткового віку пов'язано з двома «переломними» моментами цього віку: психофізіологічним — статевим дозріванням, і соціальним — кінець дитинства, вступ до світу дорослих.

Перший з цих моментів пов'язаний з внутрішніми гормональними і фізіологічними змінами, формується новий образ фізичного «Я».

Другий момент ототожнюється з появою почуття дорослості у підлітків, з'являються такі психічні новоутворення, яких не було у молодшого школяра; формуються нові елементи самосвідомості, типи відносин з однолітками, батьками та іншими людьми, моральні принципи, нові уявлення про майбутнє.

Ще однією особливістю і найціннішим психологічним придбанням підлітка є відкриття свого внутрішнього світу, в цей період виникають

проблеми самосвідомості і самовизначення. Виникає образ свого «Я» під впливом відносин інших людей. Підлітки особливо чутливі до «внутрішніх», психологічних проблем. Вплив батьків вже обмежено — ними не охоплюються всі сфери життя дитини, але їх значення важко переоцінити. Думка однолітків зазвичай найбільш важлива, але ціннісні орієнтації підлітка, залежать в першу чергу від позиції батьків. У той же час для підлітків характерне прагнення до емансипації від близьких дорослих.

Висновки: Підлітковий вік — важкий період статевого дозрівання і психологічного дорослішання; відбуваються гармональні зміни; з'являється почуття дорослості; виникає палке бажання якщо не бути, то хоча б здаватися і вважатися дорослим. У підлітків формується самосвідомість, вони схильні аналізувати свій внутрішній світ. Крім того, підліткам властива сильна потреба у спілкуванні з однолітками. Безсумнівно, ми можемо відзначити, що все вищесказане сприяє становленню у підлітків такого явища, як самооцінка.

Література

1. Барлас, Т. В. Популярна психологія. Від конфліктів до набуття «Я» / Т. В. Барлас. М., 1997. 160 с
2. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях: навчальний посібник / Н.М.Ільїна.- Суми : ВТД “Університетська книга”, 2009 280с.
3. Тернопільська В.І. Психологія для старшокласників (від самопізнання до соціальної відповідальності): Навчальний посібник / За ред. проф. М.В. Левківського. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. 687с.
4. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб. / І.М.Цимбалюк 2-ге вид-ня: випр. і доп. – К.: ВД “Професіонал”, 2006. 430с.

Зюзіна Ганна

Студентка магістратури фак-ту СПП

Наук. керів: д. пед. н. проф. Гура О.І.

Особливості копінг-стратегії особистості

Актуальність теми: В наш час більшість людей не в змозі самотійно подолати складні життєві ситуації які виникають в процесі взаємодії з навколишнім світом і є головною причиною їх дисгармонійного розвитку. Одним з шляхів вирішення цієї проблеми на думку багатьох науковців (А.Маслоу, Ф.Е.Василюк, Р. Лазарус, Зигмунд Фрейд, І. М. Нікольська, Р. М. Грановська, Дж. Р. Едвард) є застосування копінг - поведінки. Оскільки вміле, правильне використання стратегій копінг-поведінки визначає подальший гармонійний розвиток особистості, сприяє саморегуляції. З важких життєвих ситуацій всі люди знаходять вихід по – різному.

Мета данної роботи: висвітлити особливості копінг-стратегії особистості.

Теоретичний аналіз проблеми: «Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями. У психологічній літературі поняття "копінг" найчастіше використовується для опису характерних способів поведінки людини в різних життєвих і професійних ситуаціях, пов'язаних з переживанням та подоланням стресу. Кінцевою метою копінгу і одночасно критерієм його ефективності є зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального рівня функціонування. Копінг – поведінка, яка часто розглядається як синонім до поняття "копінг", реалізується за допомогою копінг-стратегій, вибір яких залежить від впливу різних чинників: вікових, статевих, професійних, особистісних, ситуативних. Проблему подолання людини зі складними життєвими ситуаціями підняв у психології у другій половині ХХ ст. А. Маслоу, він же і став автором цього терміна. «Coping»

бере свій початок від англійського «соре» (долати). У вітчизняній психології «копінг» перекладається - адаптивна поведінка, або психологічне подолання. Спочатку поняття «копінг – поведінка» було використано в психології стресу і визначалося як когнітивні і поведінкові зусилля, які витрачає людина з метою зменшення сили впливу на нього стресу. В сучасній літературі, широко використовується в різних працях, поняття «копінг» охоплює у собі широке коло особистісної активності – від різних видів несвідомого психологічного захисту і до подолання складних життєвих ситуацій..Ф. Е. Василюк – представник російської школи використовував близьке поняття — переживання. Він вперше ввів його в психологічну літературу у 1962 році. В 1966 році Р. Лазарус у своїй праці «Психологічний стрес і як впоратися з ним» описав копінг – стратегії, як стратегії боротьби зі стресом і з життєвими подіями які викликають тривогу. Вчені вважають – копінг-стратегії протягом усього життя індивіда змінюються, оскільки особа і середовище, взаємопов'язані виявляючи взаємний вплив. Вчені в пошуках систематизації класифікації виділяють наступні рівні індивіда в боротьбі зі стресом: копінгові дії, копінг-стратегії і копінгові стилі. Копінг, копінгові стратегії - це адаптивна поведінка, яку застосовує людина, щоб упоратися зі стресом. Це поняття включає в себе когнітивні, емоційні, а також поведінкові копінг – стратегії, які людина використовує для подолання складних життєвих ситуацій. Копінгові дії часто об'єднуються в копінг-стратегії, а копінг – стратегії об'єднуються в копінгові стилі. До інших схожих визначень відносять - копінгові ресурси, а також копінгові тактики. Вчені – психологи, які займаються питаннями копінг-поведінки, не мають однієї точки зору ефективності копінг – стратегій. Так одні теорії стверджують, що копінг – стратегії по суті бувають продуктивними і не продуктивними, функціональними і дисфункціональними. Тим не менше, існують і інші думки авторів для яких «обов'язковою рисою копінг - стратегій людини є їх корисність що являє собою адаптивні дії, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені». Інша думка полягає в тому, що копінг – стратегії не у всіх

випадках продуктивні вони залежать від відповідної реакції, а також контексту ситуації в якій застосовується дана поведінка. Єдиної класифікації типів копинг-стратегій не виділено – вони виділяються вченими довільно. Поведінкові копинг-стратегії поділяються на активні (адаптивні), дезадаптивні та пасивні. Активна (адаптивна) копинг - «стратегія вирішення проблем» - це базисна стратегія поєднує в собі варіанти поведінки спрямовані на вирішення складних або стресових життєвих обставин. Копинг – стратегія «пошук соціальної підтримки» - вона проявляється в поведінці громадської соціальної підтримки людини. Дезадаптивні стратегії це копинг - стратегії за яких людина в складних життєвих обставинах переходить у байдужість або пасивну поведінку, а також затримку або обмеженість можливостей особистісного росту. Копинг - стратегія «уникання». Уникання - стратегія, за допомогою якої суб'єкт уникає контакту з навколишнім світом, йдучи від вирішення виниклої проблеми. До уникнення відносять такі способи: відхід в хворобу, вживання наркотиків та алкоголю, суїцид. Все це веде до дезадаптивної поведінки особистості. Використання стратегії уникання обумовлюється низьким рівнем копинг ресурсів особистості, а також відсутністю активних способів розв'язання складних ситуацій. Ця стратегія може бути як адекватною, так і не адекватною в залежності від характеру виниклої складної ситуації, а також віку ресурсів людини. Існує велика кількість видів форм і способів копинг-стратегій. Кожна форма має свої специфічні особливості, які визначаються індивідуальним значенням ситуації і відповідають головним чином вирішенню виниклої проблеми. Найбільш результативним є використання особистістю всіх трьох поведінкових стратегій відповідно до ситуації. В одних випадках людина в змозі своїми силами перемогти труднощі. В інших ситуаціях, людині потрібна підтримка оточуючих його людей. В третій – суб'єкт може самостійно уникнути складну для нього ситуацію.

Висновки. Таким чином, проведений нами аналіз дає підстави зробити висновок здійсненого нами аналізу наукових джерел і дає підстави

констатувати, що копінг-стратегії особистості , розглядаються , як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі складною життєвою ситуацією. Вони включають в себе когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії подолання складних ситуацій. Копінг – стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких особистість долає труднощі.

Копінг-стратегії регулярно змінюються, оскільки особа і середовище пов'язані.