

Однією із найважливіших професійних характеристик далекобійника є емоційна стійкість, яка якраз і дозволяє ефективно та безпечно здійснювати таку напружену трудову діяльність. Однак професійний стрес, з яким постійно стикається далекобійник, може негативно впливати на його емоційний стан, тим самим не лише знижувати ефективність праці, а й сприяти виникненню небезпечних ситуацій на дорозі, несучи загрозу, тим самим, життю і здоров'ю великої кількості людей.

Отже, можна зробити висновок, що дослідження професійного стресу на сьогодні розглядаються у площині його видів, поведінкових ознак та психокорекції, а також мають професійну специфічність. Однак, доля праць щодо різних професій непропорційно розподілена. Найчастіше стрес вивчають у педагогів, медиків, військових, хоча існує безліч інших «стресових» професій, які потребують вивчення, зокрема, далекобійники.

## **ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**О. Д. Кірієнко,**  
*студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,  
Донецький національний університет  
імені Василя Стуса  
Науковий керівник: К. М. Васюк, к. психол. н., доцент*

Самооцінка є важливим показником розвитку особистості. За її допомоги людина робить вибір у різних життєвих ситуаціях, визначає рівень цінностей і прагнень, характер її відносин у соціальному середовищі.

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе і місця серед інших особистостей. Від неї залежать відносини індивіда з індивідами, які його оточують, його вимогливість до себе, яке у людини ставлення до поразок, які нерідко зустрічаються у житті та до успіхів.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й

оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Самооцінка починає формуватись у ранньому дитинстві. Саме тоді дитина починає відокремлювати себе від інших людей і продовжує змінюватись протягом усього свого життя. Також самооцінка пов'язана з рівнем вимогливості людини, тобто який ступінь труднощів вона ставить перед собою при тому, коли досягає важливих цілей у житті. Молодший шкільний вік вважається сензитивним періодом для становлення самооцінки.

А. Адлер вважав, що основа формування самооцінки закладається, коли дитина переживає період повної безпорадності та залежності від батьків. Якщо розвиток правильний, екологічний, то закладене природою прагнення рости та досягати автономності формує здорову адекватну самооцінку без будь-яких комплексів. Це стає можливим тоді, коли потреби дитини враховують, на неї не тиснуть і не соромлять, не вимагають того, що неможливо на даному психологічному та фізіологічному етапі розвитку та інше. Якщо дитина зазнає постійного тиску, приниження, надмірних вимог, формується комплекс неповноцінності (низька самооцінка).

Отже, самооцінка – це найважливіша особиста перевірка «у організмі», що дозволяє керувати власною діяльністю, будувати свою поведінку відповідно до норм, прийнятих у суспільстві.

Мета – дослідити умови формування адекватної самооцінки та з'ясувати вікові особливості самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особи. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем намагань, цілей, які людина перед собою ставить. Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами тих, що оточують. Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особи, спотворює її мотиваційну і емоційно-вольову сфери і тим самим перешкоджає особистісному утворенню можливість оцінити свій фізичний та духовний стан, свої можливості, спрямованість, активність, суспільну.

У зарубіжній психологічній науці піком активності в дослідженнях самооцінки і емоційно-оцінних відносин вважається

кінець ХХ століття - початок ХХІ століття. За сто років до цього зародилося саме поняття «самооцінка», що відбулося в 1890 році, після виходу фундаментальної праці американського психолога і філософа В. Джеймса, чий «Принципи психології» розглядаються як точка відліку наукових досліджень з даної проблеми. У 60-70-х роках ХХ століття визнаними психологами, такими як М. Розенберг, Р. Уайлі, Р. Бернс, були створені нові концепції і методики дослідження, пов'язані з ядром особистості, ставленням до себе і іншими компонентами «Я». Так, М. Розенберг ввів не тільки новий термін «глобальна самоповага» – узагальнене ставлення до себе індивіда, - який вперше став предметом дослідження, але і розробив спеціальну діагностичну шкалу для його вимірювання. Самооцінка, по М. Розенберга, є «відображенням ступеня розвиненості у індивіда почуття самоповаги, відчуттям власної цінності і позитивного ставлення до всього, що входить в сферу власного «Я». Самооцінка, по С. Куперсміту, – це відношення індивіда до себе, що складається поступово, яке набуває звичний характер; проявляється як схвалення або засудження. Самооцінка дає особистості певну ступінь впевненості в своїй самоцінності і значущості. Вчений розглядав дві складові самооцінки: 1) оцінний компонент; 2) афективний компонент.

В якості формуючих підстав самооцінки Куперсміт виділяв:

- 1) влада (вплив / контроль оточуючих);
- 2) значущість (цінність для інших / прийняття оточуючими);
- 3) чеснота (дотримання морально-етичних норм);
- 4) компетентність, або успіх у досягненні поставлених цілей.

Іноді самооцінку розглядають лише як складову емоційно-ціннісного ставлення індивіда до себе, однак Р. Уайлі вважав це поняття явищем складним, фундамент якого складають два компоненти: 1) власні оцінки індивіда; 2) оцінки оточуючих людей. Р. Бернс пише про те, що самооцінка – це особистісне судження про власну цінність, що відбивається в установках, властивих індивіду. Вчений наводить узагальнене розуміння термінів «Я-концепція» і «самооцінка», зокрема «Я-концепція», на його думку, є сукупністю всіх уявлень індивіда про самого себе, пов'язаною з їх оцінкою.

Незалежно від когнітивної складової, уявлення про себе переконливі, можуть ґрунтуватися як на об'єктивних, так і на суб'єктивних думках, хибних або справжніх. Описова складова «Я-концепції» часто має назву «Я-образ» – загальне уявлення про самого себе. Самооцінка – це афективна складова, пов'язана зі ставленням до себе особистості, до своїх окремих якостей і досягнень. Вона має

різну інтенсивність в залежності від емоцій прийняття або засудження. «Я-образ» і самооцінка викликають потенційні поведінкові реакції – конкретні дії, що виражаються в поведінці людини. На думку Р. Бернса та інших авторів, самооцінка не є самостійним утворенням і ототожнюється з емоційно-ціннісним самовідношенням, не маючи автономного статусу в Я-концепції.

Однак вона (самооцінка) є ядром особистості і виконує виключно важливу роль в житті індивіда в цілому. А. Тесер вказує на те, що західні дослідники створили цілий «парк», в якому є колекція концепцій, конструктів, типологій і процесів все збільшується.

«На сьогоднішній день існує так багато публікацій з різних аспектів даної теми в різних областях психології, що їх навряд чи можна всі охопити в рамках однієї статті. Згідно з дослідженнями М. Керніс, тільки поняття «самооцінка» було обговорено в більш ніж в 25 000 наукових публікаціях. На думку Х. Мумменді і В. Грефе, до них треба додати ще роботи, спрямовані на інші численні аспекти проблеми самооцінки. Т. Метцінгер вказує, що також потрібно розглянути роботи з інших гуманітарних дисциплін, таких як філософія, соціологія, педагогіка і спорт».

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе і місця серед інших особистостей. Самооцінка починає формуватись у ранньому дитинстві. Молодший шкільний вік вважається сензитивним періодом для становлення самооцінки. А. Адлер вважав, що основа формування самооцінки закладається, коли дитина переживає період повної безпорадності та залежності від батьків.

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ З РІЗНОЮ ГОТОВНІСТЮ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

***І. П. Ковальчук,***

*студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»*

*Донецький національний університет*

*імені Василя Стуса*

*Науковий керівник: К. М. Васюк, к. психол. н., доцент*

У сучасному суспільстві досі існує стереотип, що головна ціль молодої дівчини – вийти заміж. З раннього віку їм навіюють нездійсненні ідеали подружнього життя: важливо бути «ідеальною