

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання кафедри
15.11.2024 № 4/3-П

Пархоменко Лідія Павлівна

**Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА
САМООЦІНКИ СТУДЕНТА**

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
зі спеціальності 053 Психологія
Освітня програма – Практична психологія

Науковий керівник:
Доктор філософії з психології
Разумова О.Г.

Дніпро – 2024

АНОТАЦІЯ

В рамках даної роботи було вивчено історію розвитку вчення про темперамент, типи темпераменту та їх особливості; розкрито поняття самооцінки, її види, властивості та її вплив на діяльність студентів.

За результатами дослідження було підтверджено висунуту гіпотези, яка полягала в тому, що між самооцінкою та темпераментом у студентів є взаємозв'язок, отже, темперамент впливає на рівень самооцінки.

Також в рамках проведеного дослідження було з'ясовано, що для більшості студентів характерний низький і неадекватно низький рівень самооцінки, тож було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на формування позитивної самооцінки, самоповаги у студентів та їхнього позитивного ставлення до себе.

SUMMARY

Within the framework of this work, the history of the development of the doctrine of temperament, types of temperament and their features were studied; the concept of self-esteem, its types, properties and its influence on students' activities are revealed.

According to the results of the study, the proposed hypothesis was confirmed, which was that there is a relationship between self-esteem and temperament of students, therefore, temperament affects the level of self-esteem.

Also, as part of the conducted research, it was found out that the majority of students have a low and inadequately low level of self-esteem, so a psychocorrective program was developed aimed at forming positive self-esteem, self-respect in students and their positive attitude towards themselves.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМООЦІНКИ	8
1.1. Історія розвитку вчення про темперамент	8
1.2. Основні властивості та ознаки темпераменту.....	13
1.3. Сутність поняття «самооцінка» та її види	18
1.4. Особливості самооцінки особистості в юнацькому віці.....	23
1.5. Вплив темпераменту і самооцінки на особистість студента	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ.....	40
2.1. Організація та методи дослідження.....	40
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	52
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ СТУДЕНТА.....	54
3.1. Вплив самосвідомості та самооцінки на особистість.....	54
3.2. Самооцінка студента та її вплив на майбутню професійну діяльність	58
3.3. Програма формування позитивної самооцінки у студентів.....	61
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність проблеми. Однією з головних складових особистості людини є її самооцінка, темперамент і пріоритети, які багато в чому визначають, яких життєвих позицій людина дотримується, рівень її домагань і систему оцінок. Самооцінка і темперамент впливають як на життєдіяльність людини, так і на стиль її поведінки.

Темперамент – це сукупність індивідуальних особливостей психіки людини, які визначають її поведінку, емоційні реакції та швидкість перебігу психічних процесів. Він вважається вродженим і відносно стабільним протягом усього життя, але навколишнє середовище та виховання можуть впливати на його прояв у поведінці особистості.

Самооцінка особистості – це суб'єктивне уявлення людини про свою значущість, цінність і здібності. Це інтегральна характеристика особистості, що відображає ступінь впевненості в собі, задоволеність собою та сприйняття своїх сильних та слабких сторін. Вона є важливим компонентом особистості, що впливає на поведінку, мотивацію та взаємодію з оточуючими. Адекватна самооцінка сприяє успішній адаптації та особистісному зростанню, тоді як занижена чи завищена самооцінка можуть створювати труднощі у житті.

Розуміння зв'язку між самооцінкою та темпераментом важливе і актуальне тому, що це може допомогти розробити номологічну мережу обох конструктивів. Дослідження в такому напрямі має особливу цінність у світлі суперечок через те, чи має висока самооцінка «негативну сторону». Тобто, якщо темпераментні кореляти високої самооцінки також пов'язані з проблемними результатами (наприклад, зниженими здібностями до саморегуляції), то є додаткові підстави підозрювати, що завищена самооцінка може бути проблемною.

По-друге, вивчення зв'язку темпераменту і самооцінки може дати подальше розуміння процесів самооцінки та розвитку особистості. Наприклад, темперамент, ймовірно, впливає на те, як діти сприймають і оцінюють себе. Дитина, яка за темпераментом має високу негативну афективність і, отже, має низький поріг

реакції на невдачу інтенсивними почуттями тривоги, смутку, сорому та приниження, може мати більшу ймовірність розвитку низької самооцінки. Самооцінка також може впливати на зв'язки між особистістю та широким спектром результатів адаптації. Наприклад, самооцінка може вплинути на зв'язки між темпераментом та тим, як люди реагують на складні життєві ситуації. Нарешті, самооцінка може навіть відігравати певну роль у розвитку темпераментних якостей. Підлітку з низькою самооцінкою може не вистачити впевненості в собі, щоб брати участь у різноманітних видах соціальної взаємодії, і, як наслідок, він стає більш інтровертованим.

Темперамент і самооцінку особистості досліджували багато вчених (Е. Кречмер та У. Шелдон, В.Д. Небиліцин, І.П. Павлов, В.М. Русалов, Б.М. Теплов, Б.Г. Ананьєв, Р. Бернс, Л.І. Божович, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, В. Квінн, І.С. Кон та інші).

Дослідження на тему темпераменту та самооцінки особистості мають широке практичне значення та сприяють покращенню якості життя людей у багатьох сферах. Розуміння та вивчення особливостей темпераменту та самооцінки допомагають оптимізувати освітні процеси, покращувати робочі умови, підтримувати психічне здоров'я та будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Об'єкт дослідження: самооцінка і темперамент студентів.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку типу темпераменту та самооцінки студентів.

Мета дослідження: дослідити особливості взаємозв'язку типу темпераменту та самооцінки студентів.

Завдання дослідження:

- вивчити історію розвитку вчення про темперамент, типи темпераменту та їх особливості;
- розкрити поняття самооцінки, її види, властивості та її вплив на діяльність студентів;

- організувати емпіричне дослідження взаємозв'язку типу темпераменту та самооцінки студентів;
- за результатами дослідження розробити психокорекційну програму.

Гіпотеза дослідження: між самооцінкою та темпераментом у студентів є взаємозв'язок, отже, тип темпераменту впливає на рівень самооцінки.

Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези нами були використані такі **методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз джерел, психологічної, методичної й спеціальної літератури.
2. Емпіричні методи: психодіагностичні методики (методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі, методика «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.), методика «Формула темпераменту» О. Белова, опитувальник структури темпераменту за В.М. Русаловим), методи статистичної обробки даних.

Практичне значення дослідження. Дане дослідження сприяє новому розумінню зв'язку між самооцінкою та темпераментом і надає дуже необхідні дані для розуміння впливу даного зв'язку на особистість студента.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено у наступних публікаціях:

1. Самооцінка студента та її вплив на майбутню професійну діяльність.
Студенти та молодь – для майбутнього країни : матеріали VIII міжнар. наук.- практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених (м. Харків, 14-15 листоп. 2024 р.) : у 3-х т. [Електронний ресурс]. – Харків : БННППІ ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2024. Т. 1. С.87-89
2. Особливості впливу темпераменту і самооцінки на особистість.
Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки» м. Запоріжжя, 25–26 жовтня 2024 р.

Структура й обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, що включає 105 робіт вітчизняних та зарубіжних авторів та 4 додатки. Загальний обсяг роботи – 114 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМООЦІНКИ

1.1. Історія розвитку вчення про темперамент

Термін «темперамент» (лат. *temperamentum* — належне співвідношення рис від *tempero* — змішую у належному співвідношенні) бере свій початок у поглядах античної науки на природу індивідуально-психологічних відмінностей.

Давньогрецький лікар Гіппократ припускав, що на психічний склад людини впливають умови життя. Виділяючи чотири властивості природи (сухість-вологість, холод-тепло), він співвідносив їх зі сторонами світу. Так, люди, що живуть на півночі в умовах холодного і сухого клімату високі, мають здібності до мистецтва та військової справи. Їх можна охарактеризувати як гордих, іноді впертих. Жителі сходу – спокійні, привітні, мешкають у сухому теплом кліматі. Жителі півдня, як жителі теплого вологого клімату, як правило мляві, апатичні. На заході ж, виходячи з праць Гіппократа, проживають похмурі люди, що люблять працю.

Також Гіппократ вважав, що психічний склад людини визначається співвідношенням різних рідин в організмі людини: лімфи, крові, жовчі та чорної жовчі. Кожна з рідин грає специфічну роль у життєдіяльності людського організму: кров несе теплоту і зігріває людину, лімфа, навпаки, охолоджує пориви та прагнення, оскільки є холодним «соком». Призначення чорної жовчі – підтримувати вологу в організмі, а жовта жовч підсушує зайві соки. За результатами вчення великого філософа будувалися подальші вивчення особливостей людини [9].

Дотримуючись вчення Гіппократа, давньогрецький лікар Клавдій Гален створив першу типологію темпераментів і виклав її у своєму трактаті «*De Temperamentum*». Відповідно до його ідей, залежно від переважання будь-якої рідини з'являються її особливості особистості. Рівна кількість цих рідин становить здорову людину, непропорційна ж є джерелом хвороб. Саме Гален виділив чотири відомі типи темпераменту, залежно від переважаючої рідини: переважання крові в організмі робить людину рухливою і веселою – сангвініком, лімфи – спокійним і

повільним – флегматиком, людина з переважання жовчі є імпульсивною – холериком, якщо ж переважає чорна жовч, то, дотримуючись праць Гіппократа і Галена, людина сумна і боязка – меланхолік [38].

Давньогрецький філософ Аристотель також вивчав причини відмінності між людьми. Він вважав, що причина відмінностей полягає не в рідинах організму, а різних складах крові. З його праць можна дійти наступного висновку – природа людської емоційності має тісний зв'язок із складом, швидкістю згортання та щільністю крові. Так, наприклад, спокійна людина відрізняється рідкою та холодною кров'ю – «холоднокровна», а темпераментна людина – густою і гарячою [44].

Паралельно з цими поглядами із середини XVIII століття починає формуватися конституційна теорія темпераменту. Головна ідея цієї теорії полягає в тому, що темперамент особистості залежить від статури людини. Найбільш відомими представниками конституційної теорії темпераменту є Е. Кречмер та У. Шелдон.

Вивчаючи особливості будови тіла людини, Ернест Кречмер виділив три типи темпераменту залежно від конституційних особливостей. Циклотомічний тип темпераменту характеризує людину з пікнічним типом темпераменту – це огрядна людина, як правило, низького зросту, з великим животом і круглою головою на короткій шії. Циклотомікам притаманні легкість у спілкуванні, розслаблені рухи, перевага суспільного життя. Другим типом темпераменту Е. Кречмер виділив шизотомічний. Такі люди характеризуються високим зростом, тонкими кінцівками та грудною клітиною, витягнутим обличчям. Шизотомічний тип темпераменту характеризується замкнутістю, слабкою податливістю, складністю спілкування, загальною пасивністю. Іксотомічний тип темпераменту властивий людям з атлетичною статуєю. Такі люди спокійні, мало вразливі, відрізняються невисокою гнучкістю мислення, важко пристосовуються до зміни обстановки, дріб'язкові [12].

В основі уявлень У. Шелдона, як і в Е. Кречмера, лежить припущення того, що структура тіла визначає темперамент особистості. Особи з домінуючими

якостями ендоморфної статури мають висцеротонічний тип темпераменту, мезоморфна конституція пов'язана з соматотонічним типом, а екторморфна – з церебротонічним.

Отже, конституційна теорія показує існуючий зв'язок між зовнішністю та психічними особливостями індивіда. Однак вона не дає можливості зрозуміти завдяки чому групуються психічні та фізичні особливості у той чи інший тип темпераменту [12].

Певний внесок у розвиток вчення про темперамент зробили швейцарський психоаналітик К. Юнг та німецький психолог Г. Айзенк. За характером спрямованості особистості К. Юнг виділив два психологічні типи особистості: екстравертивний, інтровертивний. Людям екстравертивного типу властиві спрямованість на взаємодію із зовнішнім світом, потяг до нових вражень, імпульсивність, товариськість, підвищена рухова та мовна активність. Для людей інтровертивного типу характерні фіксація інтересів на своєму внутрішньому світі, схильність до самоаналізу, замкнутість, труднощі у соціальної адаптації, деякі труднощі мови.

Г. Айзенк до екстраверсії та інтроверсії Юнга додав такі властивості, як емоційна стійкість та емоційна нестійкість (нейротизм). Нейротизм, за Г. Айзенком, характеризується нестійкістю емоційної сфери, різкими коливаннями настроїв, мінливістю інтересів та ін.

На основі поєднання цих двох основних рис особистості утворюються чотири типи темпераменту, які відповідають класичним:

- емоційно стійкий та екстравертивний – сангвінік;
- емоційно нестабільний та екстравертивний – холерик;
- емоційно нестабільний та інтровертивний – меланхолік;
- емоційно стійкий та інтровертивний – флегматик.

Пізніше Айзенк запровадив ще один вимір темпераменту – психотизм. Психотичну особистість він охарактеризував як егоцентричну, егоїстичну,

безпристрасну, неконтактну. Висока виразність цієї якості, на його думку, створює в людини схильність до психозу [74].

Найбільш популярною теорією в наші дні вважається психофізіологічна теорія темпераменту, яка виділяє чотири типи темпераменту залежно від типу нервової системи. Основоположником цієї теорії був радянський фізіолог І.П. Павлов. На початку ХХ ст. він уперше висловив думку, що визначальними для темпераменту є особливості функціонування нервової системи.

І.П. Павловим було запропоновано чотири типи нервової системи. Залежно від сили нервових процесів вчений пропонував розглядати сильні та слабкі типи нервової системи. Подальший поділ заснований на врівноваженості нервових процесів (тільки для сильних типів), відповідно до чого розмежовуються врівноважені та неврівноважені типи. При цьому неврівноважений тип характеризується переважанням збудження над гальмуванням, врівноважений – відповідно навпаки. Нарешті, сильні врівноважені типи поділяються на рухливі та інертні типи (підставою поділу служить рухливість нервових процесів) [87].

Після І.П. Павлова істотний внесок у знання про темперамент внесли Б.М. Теплов та її учень В.Д. Небиліцин. Дослідження у школі Б.М. Теплова і В.Д. Небиліцина розширили уявлення про перелік основних властивостей нервової системи.

У ході експериментів вітчизняними вченими було виявлено дві додаткові характеристики вищої нервової діяльності:

а) динамічність – легкість, швидкість, з якою нервова система генерує процес збудження чи гальмування. Інакше кажучи, динамічність характеризує легкість і швидкість вироблення умовних рефлексів;

б) лабільність – швидкість виникнення та припинення збудливого та гальмівного процесу. Водночас із цим було виявлено важливу позитивну властивість слабого типу – високу чутливість [11].

Слідом за дослідженнями Б.М. Теплова та В.М. Небиліцина неоціненний внесок у дослідження темпераменту та індивідуальних відмінностей зробив вітчизняний учений В.С. Мерлін, який започаткував нову сферу досліджень у галузі темпераменту під загальною назвою інтегральної індивідуальності.

У дослідженнях В.С. Мерліна та його співробітників були встановлені багатозначні зв'язки між властивостями нервової системи та властивостями темпераменту. Не виявилось жодної властивості темпераменту, яка не була б пов'язана з якоюсь властивістю нервової системи. При цьому одна і та ж властивість темпераменту може бути пов'язана як з окремою властивістю нервової системи, так і з декількома [11].

Таким чином, темперамент як психологічна категорія має глибокі історичні корені, що сягають античної епохи. Еволюція уявлень про темперамент демонструє поступовий перехід від метафізичних і фізіологічних до наукових і психофізіологічних підходів. Вивчення темпераменту сьогодні є важливим аспектом розуміння індивідуальних особливостей особистості та її поведінки.

1.2. Основні властивості та ознаки темпераменту

Під особливостями темпераменту розуміють стійкі індивідуальні особливості психіки, що визначають швидкість психічної діяльності. Ці властивості відносно незмінні у діяльності різного змісту, мотивів та цілей, а також утворюють структуру, що характеризує тип темпераменту. В даний час встановлено, що існує зв'язок між цілісним описом темпераменту та виділеними І.П. Павловим свого часу чотирма типами нервової системи у тварин, що є її специфічними особливостями. Усі типи нервової системи, від яких залежить темперамент, є загальними для людини і тварин і називаються загальними типами.

Психологічна характеристика типів темпераменту визначається такими основними ознаками:

1. Сензитивність, тобто здатність робити висновки за силою неймовірно слабкого зовнішнього враження, необхідного для того, щоб викликати психічну реакцію.
2. Реактивність – здатність робити висновки залежно від того, з якою силою людина емоційно реагує на зовнішні та внутрішні враження, що впливають з однаковою силою – емоційність та вразливість.
3. Активність – це те, наскільки активно людина впливає на зовнішній світ та активно долає як зовнішні, так і внутрішні опори у реалізації своїх цілей.
4. Взаємозв'язок реактивності та активності – це те, про що ми можемо робити висновки залежно від того, від чого багато в чому залежить діяльність людини, тобто від її зовнішніх чи внутрішніх обставин випадковим чином (настрою та ін.) або від прагнень та намірів до цілей.
5. Темп реакції – звідси ми робимо висновки зі швидкості перебігу різних психічних реакцій і процесів, тобто швидкості руху, темпу промови, кмітливості, швидкості інтелекту.

6. Плавність рухів та ригідність (жорсткість), які є протилежними якостями. Вміння з легкістю пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються, або з м'якістю і відсталістю.
7. Екстравертованість та інтровертованість [38].

Деякі особливості темпераменту можуть зазнавати певних змін протягом життя. Але тип темпераменту не змінюється. Основні риси того чи іншого типу темпераменту виявляються не відразу, а поступово, з віком у зв'язку зі зрілістю нервової системи. Цей процес називається дозріванням темпераменту.

Враховуючи вищеперелічені властивості темпераменту, можна скласти такі психологічні характеристики основних типів темпераменту:

А) Флегматик. Неемоційна, малочутлива людина. Від людей цього психотипу складно отримати живу реакцію на те, що відбувається, вони не видають своїх емоцій. За великих неприємностей залишається спокійним. Зазвичай у нього мізерна міміка, рухи невиразні і сповільнені так само, як мова. Виражає скоріше схильність до бездіяльності, ніж до напруженої, активної роботи. Така людина повільно приходить у стан збудження, зате надовго. Це замінює йому повільність входження у роботу. Має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Virізняється терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, він важко сходиться з новими людьми, слабо відгукується на зовнішні враження, інтроверт.

Недоліком флегматика є його інертність, малорухливість. При всій зовнішній лінності та повільності флегматик досягає найкращих результатів за обсягом та якістю роботи в порівнянні з людьми будь-яких інших темпераментів у подібних умовах. Однак для успіху йому потрібні стабільні умови роботи, якщо ситуація постійно змінюється, працездатність флегматика падає. Ці властивості роблять його незамінним у сферах виробництва, адміністрування та скрізь, де затребуване вміння підтримувати процеси у стабільному стані [11].

Б) Меланхолік. Людина з високою чутливістю та малою реактивністю. Підвищена чутливість при великій інертності призводить до того, що незначний привід може викликати у нього сльози, він надмірно уразливий, болісно чутливий.

Міміка та рухи його невиразні, голос тихий. Зазвичай він невпевнений у собі, боязкий, найменші труднощі змушують його опускати руки. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється та мало працездатний. Йому властиве легке відволікання, нестійка увага і сповільнений темп усіх психічних процесів. Більшість меланхоліків – інтроверти. Така людина зазвичай живе складним і напруженим внутрішнім життям, надає великого значення всьому, що його стосується, має підвищену тривожність і вразливу душу, що вказує на слабку нервову систему. Він має підвищену чутливість навіть до слабких подразників, а сильний подразник вже може викликати «зрив», розгубленість. Така людина нерідко буває стриманою і особливо контролює себе під час обіцянок. Він ніколи не обіцяє того, що не в змозі зробити, дуже страждає від того, що не може виконати дану обіцянку, навіть у тому випадку, якщо його виконання безпосередньо від нього мало залежить [11].

Крутецький доповнює, що у звичній та спокійній обстановці люди з таким темпераментом почуваються спокійно та працюють продуктивно. У сприятливих умовах при правильному вихованні виявляються найцінніші якості особистості меланхоліка. Його вразливість, тонка емоційна чутливість, гостра сприйнятливність оточуючого світу дозволяють йому досягати великих успіхів у мистецтві – музиці, малюванні, поезії. Меланхоліки часто відрізняються м'якістю, тактовністю, делікатністю та чуйністю: хто сам ранимий, той зазвичай тонко відчуває і біль, який сам завдає іншим людям [74].

В) Сангвінік. Людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність та реактивність у неї врівноважені. Він жваво, збуджено відгукується на все, що привертає його увагу, має живу міміку та виразні рухи. За його обличчям легко вгадати його настрій, ставлення до предмета чи людини. Має високий поріг чутливості, тому не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Маючи підвищену активність і будучи дуже енергійним та працездатним, він активно приймається за нову справу і може довго працювати не втомлюючись. Здатний швидко зосередитися, дисциплінований, за бажання може стримувати прояв своїх

почуттів та мимовільні реакції. Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, винахідливість, швидкий темп мовлення, швидке включення до нової роботи. Висока пластичність проявляється у мінливості почуттів, настроїв, інтересів та прагнень. Сангвінік легко сходиться з новими людьми, швидко звикає до нових вимог та обстановки. Без зусиль не тільки перемикається з однієї роботи на іншу, а й переучується, опановуючи нові навички. Як правило, він більшою мірою відгукується на зовнішні враження, ніж на суб'єктивні образи та уявлення про минуле та майбутнє, екстраверт.

Сангвінік багато обіцяє, але не завжди стримує свої обіцянки. Він легко і із задоволенням вступає в контакти з незнайомими людьми, є добрим співрозмовником, усі люди йому друзі. Його відрізняє доброта, готовність допомогти. Напружена розумова чи фізична робота його швидко втомлює. За несприятливих умов, коли відсутнє систематичне, цілеспрямоване виховання, у сангвініка можуть виявлятися невміння та небажання доводити справу до кінця, несерйозне ставлення до навчання, праці, інших людей, переоцінка себе та своїх можливостей [11].

Г) Холерик. Відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю та активністю. Але реактивність явно переважає над активністю, тому він нестриманий, нетерплячий, запальний. Має велику стійкість прагнень та інтересів, велику наполегливість, можливі труднощі у перемиканні уваги, він, скоріше екстраверт.

Холеричний темперамент характеризує запальну людину. Про таку людину кажуть, що вона надто гаряча, нестримна. Водночас такий індивід швидко заспокоюється, якщо йому поступаються, йдуть назустріч. Його рухи рвучкі, але нетривалі. Нервова система визначається переважанням збудження над гальмуванням; нерівноваженість його нервової системи визначає циклічність у зміні його активності та бадьорості. Для холериків при прийнятті рішень на першому місці стоїть людський фактор, емоції та стосунки. Працездатність

холерика висока, але нестійка. До всього нового він звикає легко і швидко, але стійкі навички формуються у нього довго і насилу [11].

Таким чином, кожен тип темпераменту (флегматик, меланхолік, сангвінік, холерик) має свої особливості, які впливають на поведінку, сприйняття зовнішніх подразників та соціальну взаємодію. Водночас тип темпераменту залишається стабільним протягом життя, хоча окремі його прояви можуть змінюватися внаслідок дозрівання нервової системи та соціального впливу.

Розуміння цих властивостей і характеристик дозволяє враховувати індивідуальні особливості людей у професійній діяльності, навчанні, вихованні та психологічній підтримці, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

1.3. Сутність поняття «самооцінка» та її види

Проблема «самооцінки» відноситься до однієї з найбільш неоднозначних та складних у сучасній психології особистості. На даний момент існує безліч різних теорій самооцінки, в яких одні дослідники відштовхуються від загальних ознак і властивостей феномена, інші пропонують принципово нові особливості її вивчення, а треті наголошують на психологічному змісті поняття.

У наш час самооцінка особистості досліджена в наукових працях найвідоміших психологів і педагогів, які зробили вагомий внесок у розгляд її теоретичних аспектів (Б.Г. Ананьєв, Р. Бернс, Л.І. Божович, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, В. Квінн, І.С. Кон, О.М. Леонтьєв, О.Т. Соколова, В.В. Столін та ін. У роботах названих авторів розглядалися такі питання, як структура, функції, можливості та закономірності формування адекватної самооцінки в процесі особистісного становлення індивіда.

Необхідно відзначити, що ні в вітчизняній, ні в зарубіжній науковій літературі немає загальноприйнятого визначення даного феномену. Наприклад, у Великому психологічному словнику за редакцією Б.Г. Мещерякова та В.П. Зінченко самооцінка трактується як цінність, значимість якій індивід надає сам загалом та окремі сторони своєї особистості, поведінки та діяльності, а також виступає відносно стійким структурним утворенням, компонентом Я-концепції, самосвідомості, самооцінювання [32].

Самооцінка є ставленням особистості до результатів зіставлення своїх образів реального і ідеального Я. Дослідники визначають самооцінку як оцінку особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. А.В. Петровський зазначає, що «самооцінка є результатом свого роду проєкції реального «Я» на «Я» ідеальне» [24].

Самооцінка інтерпретується як особистісне утворення, яке бере безпосередню участь у регуляції поведінки та діяльності людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі самої особистості та відображає своєрідність її внутрішнього світу. Т.

Шибутані говорить про самооцінку так: «якщо особистість – це організація цінностей, то ядром такої функціональної єдності є самооцінка» [28].

У роботах К. Мрука представлена двофакторна модель самооцінки, яка ґрунтується на передумові про тісний зв'язок між самооцінкою, почуттям власної компетентності та переживанням цінності власної особистості, з акцентом на виявленні відмінностей між істинною (здоровою) самооцінкою та псевдо (захисною) самооцінкою [19].

Дж. Крокер та колеги пропонують операціоналізацію значущих для самооцінювання сфер, які отримали назву «базові основи самооцінки» [1].

М.І. Лісіна загальну самооцінку пов'язує з цілісним ставленням до себе як до «того, кого люблять оточуючі», важливого для них чи як до «незначної істоти» [5].

Б.Г. Ананьєв вивчає самооцінку з позиції самосвідомості особистості, розуміючи під терміном упорядковану сукупність уявлень та знань, оцінок та установок людини стосовно власної особистості, т.зв. «образ себе та ставлення до себе» [1].

Як базис розвитку всієї системи самосвідомості розглядає самооцінку і І.І. Чеснокова, на її думку, самооцінка розвивається з урахуванням емоційно-ціннісного рівня самосвідомості, надаючи надалі вплив як на поведінковий, і на когнітивний рівень [33].

Перші спроби власне психологічного аналізу будови особистості та ролі самооцінки відносяться до спроб визначення категорії «Я» у психології. У функціональному напрямку (У.Джеймс) як пояснювальний принцип природи «Я» виділяється залежність уявлень індивіда про себе від того, яким, як він думає, його сприймають інші. Відповідно до фрейдистської концепції самооцінка складається під тиском конфлікту між внутрішніми та зовнішніми заборонами. Через такий постійний конфлікт адекватна самооцінка в принципі неможлива [24].

У біхевіористській психології (Д. Вотсон) проблема свідомості та самосвідомості взагалі знімалася, як нібито лежача за межами наукового об'єктивного дослідження. У гуманістичній психології (К. Роджерс) самооцінка пов'язувалася не з тим, що образ власної особистості залежить від прагнень суб'єкта мінімізувати почуття тривожності перед загрозою з боку суспільства (Хорні), або прагнення суб'єкта до влади та переваги над іншими (Адлер), або від відношення між рівнем домагань та успіхом (Джеймс, Дембо), а від прагнення до можливості повнішої реалізації властивих особистості конструктивних можливостей, які ця особистість здатна свідомо оцінити та взяти на себе відповідальність за вибір [24].

У багатьох теоріях (Г.Олпорт, К.Роджерс) акцентується активність особистості, усвідомленість її цілей і ідеалів. Разом з тим, очевидно, що здатність до оцінки самим суб'єктом власних якостей та прагнень розглядається лише як необхідний «вимір», важливий для розуміння саморегуляції людської поведінки та взаємин індивіда з іншими людьми. Залишаються незрозумілими реальні причини, через які виникає і розвивається самосвідомість та її самооцінка [36].

Проблемі самосвідомості та самооцінки присвячено низку фундаментальних робіт багатьох психологів (Неймарк, Липкіна, Савонько, Сафін, Серебрякова, Чеснокова та ін.). У лабораторії, яку очолює Б.І.Божович, було виконано низку експериментальних робіт, присвячених вивченню процесу формування самосвідомості та самооцінки у дітей різного шкільного віку. Ці дослідження виявили, що у молодшому шкільному віці, за певної організації навчально-виховного процесу, в дітей складаються відносно стійкі якості особистості, які визначають особливості їх діяльності, і навіть характер взаємовідносин з оточуючими [22].

Дослідження О.І. Савонько, Б.Г. Ананьєва, А.І. Липкіної виявили, що у молодшому шкільному віці близько половини дітей у своїх судженнях про результати навчальної діяльності орієнтуються не так на оцінку дорослого, як на власні оцінки. Важливим у зв'язку з цим є питання ступеня адекватності самооцінки в школярів різного віку [32].

Питання про ступень неадекватності самооцінки, причини, що породжують неадекватну самооцінку розглядалося на роботах О.А. Серебрякової, М.С. Неймарк, А.І. Ліпкіної та ін. Робота О.А. Серебрякової була присвячена вивченню самооцінки у контексті емоційного ставлення індивіда. Одним із важливих висновків є наступний: характерним симптомом підвищеної самооцінки виявилася неадекватна емоційна реакція на успіх [21].

М.С. Неймарк у своїх дослідженнях виявила в однієї чверті піддослідних неадекватну реакцію успіху під час вирішення завдання. Автор приходять до висновку, що вибір дітьми для вирішення непосильних завдань характеризує не стільки їхню самооцінку, скільки неадекватність їхнього рівня домагань [27].

Конструктивним у теоретичному плані та практично значущим є підхід, здійснений у дослідженнях А.І.Ліпкіної. Розглядаючи процес становлення самооцінки школяра, її динаміки та інших компонентів, авторка дотримувалася вихідної позиції: проблеми, пов'язані з педагогічним впливом на навчальну діяльність дитини, можуть бути успішно вирішені лише з урахуванням особливостей його самооцінки [31].

На підставі досліджень зазначених вище авторів можна зробити висновок про те, що самооцінка є рефлексивним компонентом самосвідомості, що виконує регулятивну функцію; вона визначає напрямок та рівень активності людини, її ставлення до світу, людей, самої себе; виступає як важливий детермінант усіх форм і видів діяльності та соціальної поведінки людини.

Структура самооцінки представлена когнітивним та емоційним компонентами. Перший відбиває знання людини про себе, другий – її ставлення до себе як міру задоволеності собою. Характеристика самооцінки ґрунтується на таких параметрах, як:

- рівень самооцінки (висока, середня, низька);
- співвідношення з реальною успішністю в діяльності та спілкуванні (адекватна та неадекватна);

— особливості будови (конфліктна та безконфліктна).

За характером тимчасової віднесеності виділяються прогностична, актуальна та ретроспективна самооцінки [8].

Аналіз самооцінки як рефлексивної діяльності дозволив виявити кілька її функцій:

- прогностичну (що полягає в регуляції активності особистості на початковому етапі діяльності);
- коригуючу (спрямовану на контроль та здійснення необхідних коригувань);
- ретроспективну (використовується суб'єктом на заключному етапі діяльності для підбиття підсумків, співвідношення цілей, способів та засобів виконання діяльності з її результатами) [5].

Таким чином, самооцінка є багаторівневою системою, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, виконуючи ключову роль у становленні особистості та її інтеграції в соціум. Різноманітні підходи до аналізу самооцінки розкривають її значущість у розумінні природи «Я», визначенні поведінкових стратегій і соціальної адаптації. Однак, незважаючи на велику кількість досліджень, проблема формування адекватної самооцінки залишається відкритою, вимагаючи подальшого аналізу механізмів її становлення.

1.4. Особливості самооцінки особистості в юнацькому віці

Актуальність розгляду феномену самооцінки у юнацькому віці пояснюється тим, що саме у цей період молоді люди починають активно будувати індивідуальний життєвий шлях. Особистість людини розвивається протягом усього життя. Юнацький період знаменується у віковій психології як етап завершеного розвитку особистості загалом.

Саме в цьому періоді розвитку особистість починає розкривати весь той потенціал, досвід, вихованість та навченість, яку заклали в нього в період дитинства. В.С. Мухіна описує юність як період життя людини, розміщений онтогенетично між юністю та дорослістю [5 с. 420]. Саме юність є найпродуктивнішим періодом у житті як у розумовому розвитку, і у осмисленні власного Я. В.С. Мухіна пише: «У юності у молодій людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформувати внутрішню позицію щодо себе <...> по відношенню до інших людей, а також до моральних цінностей» [5, с. 421].

У юнацькому віці гостро стоїть питання самовизначення загалом та у низці сфер життєдіяльності: особистісне, соціальне, професійне. Юнацьке самовизначення, вибір життєвого шляху тісно пов'язані зі смислоутворенням, що надає діяльності людини характеру свідомо регульованої діяльності. Позиція особистості щодо себе є передумовою для формування життєвого шляху, пошуку шляхів самоактуалізації та саморозвитку. Категорія «самовідношення» використовується для позначення особливостей ставлення людини до себе, ступінь прийняття індивідом самого себе, позитивне чи негативне ставлення до своїх особистісних характеристик, зовнішності, самоприйняття [43].

Період юнацтва характеризується формуванням внутрішньої позиції, життєвих планів, досягнення нового рівня розвитку самосвідомості та самоповаги; визначенням свого місця у житті. По мірі дорослішання людини відбувається засвоєння нових форм поведінки та діяльності, пов'язаних із змінами, що

відбуваються в її житті та в ній самій – у досвіді, знаннях, у рівні психічного розвитку, в характеристиках взаємодії соціалізації та індивідуалізації.

У цілісному становленні особистості невід'ємними складовими є позитивна самооцінка, адекватна оцінка особистісного потенціалу та рівня домагань, прагнення досягнень, активність та ефективність процесу оволодіння різними типами компетентностей, розвинена саморегуляція.

Розвиток самооцінки, стабільного образу «Я» отримує свій якісний розвиток у підлітковому та юнацькому віці (А.Н. Леонтьєв, Д.І. Фельдштейн, Д.Б. Ельконін та ін.). Самооцінка, тобто оцінка особистості самого себе, своїх якостей та своїх можливостей, значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки та діяльності [2, с. 80]; забезпечує суб'єктну активність у діяльності, забарвлюючи процес «особистісним змістом» [3]; виконує функції мобілізації власних сил, реалізації прихованих здібностей, творчого потенціалу [4].

Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими людьми, її критичність і вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач. Самооцінка стає дуже важливим елементом самосвідомості особистості. Рівень самооцінки значною мірою пов'язаний із задоволеністю чи незадоволеністю людини собою, своєю діяльністю, що виникає в результаті досягнення успіху чи появи невдачі. Поєднання життєвих успіхів і невдач, переважання одного над іншим постійно впливають на формування самооцінки особистості. У свою чергу особливості самооцінки особистості виражаються в цілях і загальній спрямованості діяльності людини, оскільки в практичній діяльності вона, як правило, прагне досягнення таких результатів, які узгоджуються з його самооцінкою, сприяють її зміцненню.

Л.Б. Шнейдер у своїй роботі наголошує на важливості оптимістичного самопереконавання щодо своїх можливостей, що дозволяє не послаблювати зусиль, необхідних для досягнення успіху [5].

Позитивний образ «Я» тісно пов'язаний із самоефективністю та впливає на поведінку та психологічну активність людини. Мотивована на досягнення успіху людина займає активнішу життєву позицію на відміну від мотивованих на неуспіх

у діяльності, має тенденцію до постановці реальних цілей і прагне їх досягненню, до самореалізації.

Прихильники гуманістичної зарубіжної психології розуміють категорію самооцінки через тісний зв'язок між ставленням особистості до себе як до суб'єкта життєвих відносин та її поведінкою. Так, К. Роджерс розділив загальне ставлення до себе на самооцінку, тобто ставлення до себе як носія певних переваг і самоприйняття, тобто прийняття себе в цілому, незалежно від своїх якостей [3].

Механізм формування цих сторін ставлення себе різний. Самооцінка ґрунтується найчастіше на порівнянні своїх досягнень із досягненнями інших людей. Самоприйняття ж є не так оцінкою, як стилем ставлення до себе, загальною життєвою установкою, що формується шляхом свідомих зусиль. Р. Бернс розглядає самооцінку як афективну оцінку уявлення індивіда про себе, яка може мати різну інтенсивність [1].

У вітчизняній психології також визначено низку досліджень самооцінки особистості. В.В. Столін запропонував оригінальну модель будови самооцінки: симпатія – антипатія (приязнь чи ворожість), повага – неповага (передбачає порівняння чи внутрішнє обґрунтування), близькість – віддаленість (внутрішні міжособистісні дистанції). Згідно з його моделлю, макроструктурою самооцінки є емоційні компоненти або вимірювання, що утворюють емоційний простір, в якому розгортаються відповідні дії-установки (самоцікавість, самоповага тощо) [12].

С. Р. Панталеєв розуміє самооцінку як вираз сенсу «Я» для суб'єкта. За феноменологічними відмінностями між двома способами вираження сенсу «Я» стоїть більш глибоке та змістовне розрізнення двох підсистем самовідношення – самооцінної та емоційно-ціннісної, які перебувають щодо взаємного перетворення та по-різному пов'язані зі змістом «Я» суб'єкта [7].

В. В. Столін розглядав категорію самосвідомості через ідеї про особистісний сенс, через усвідомлення себе, своїх мотивів, якостей, рис, цінностей, систему взаємин. Дослідження внутрішньої динаміки самосвідомості фокусується, головним чином, на структурі та особливостях взаємовідносин індивіда з самим

собою, оскільки саме ця установка має домінуючий вплив на всі аспекти життя людини [12].

На думку В. В. Століна, говорячи про характеристику психологічної структури самооцінки, слід зазначити: «Самооцінку слід розглядати через діяльність індивіда до свого «Я», що складається з системи внутрішніх дій, які містять емоційне та предметний зміст самої дії. Фундаментом ставлення до себе є процес, у якому особисті, індивідуальні риси та якості розглядаються індивідом щодо мотивів, які визначаються потребою в самореалізації. Найбільш загальними аспектами будови самооцінки є емоційні компоненти – почуття власної гідності, особистий інтерес, які створюють емоційний простір, у якому розвиваються відповідні дії» [12].

А. В. Карпов одним з найважливіших механізмів формування самооцінки вважав рефлексію. Осмислення набутого досвіду, знань, емоцій, почуттів, розуміння мотивів власної поведінки, вчинків, установок є основою розвитку в людини унікальної здатності приймати себе та інших, а також є основою для розвитку самооцінки [2].

Звідси випливає, що в основі самооцінки лежить прийняття чи неприйняття себе як унікальної особистості, уявлення про себе як суб'єкта соціальних відносин, які трансформуються у позитивне чи негативне ставлення до себе. Адекватна оцінка себе є, без сумніву, головним фактором формування та розвитку суб'єктивності особистості, що веде до самоактуалізації, тобто повної реалізації індивідом особистісного потенціалу, здібностей та нахилів.

Специфічна для кожного віку система відносин з навколишнім світом, в якій виявляється особистість, визначає вплив на самооцінку подвійно: по-перше, вона визначає структуру основних форм активності та мотивів, стосовно яких здійснюється розуміння власного Я – наділення його змістом; по-друге, вона є основою емоційного досвіду, в якому реалізується усвідомлення. Коли відбувається оцінка себе, вона виступає почуттям власної гідності, компетентності

або ефективності. Як емоція самооцінка – це симпатія, самоповага, вдячність, прийняття себе [32].

Тож, головним чинником формування психологічних особливостей розвитку в юнацькому віці є поява адекватної самооцінки. У працях численних психологів дослідження присвячених юнацькому віку найчастіше акцент ставиться на елементах розвитку адекватної самооцінки та самосвідомості особистості.

Самооцінка юнаків та дівчат – це ставлення до себе, до своїх окремих якостей. У юнацькому віці самооцінка може бути адекватною (нормальною), заниженою та завищеною. Завищена і занижена самооцінка, саме у юнацькому віці, може стати внутрішнім конфліктом особистості. Завищена самооцінка може викликати у юнаків та дівчат ідеалізоване уявлення про себе і досить негативно позначитися на процесі соціалізації. Така особистість не бажає визнавати своїх помилок, стає жорсткою, неввічливою, іноді навіть агресивною, схильною до переоцінки своїх можливостей. Часто, юнаки та дівчата намагаються завжди і в усьому бути першими. Все це може призвести до того, що людина не може ужитися в колективі, їй здається, що оточуючі її постійно недооцінюють, заздять, висловлюють необґрунтовані претензії. У такій ситуації часто виникають незрозуміння з оточуючими, почуття самотності [37].

Занижена самооцінка у цьому віці (як і в інших) призводить до невпевненості, зайвої скромності, сором'язливості. Юнаки та дівчата стикаються з проблемою реалізації своїх здібностей, ставлять перед собою занижені цілі, особливо потребують підтримки оточуючих, друзів та рідних, дуже самокритичні. Така самооцінка веде до невпевненості у собі, боязкості, сором'язливості, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди зазвичай ставлять перед собою нижчі цілі, ніж ті, яких могли б досягти, перебільшують значення невдач, гостро потребують підтримки оточуючих, надто критичні до себе, надзвичайно вразливі. Усе це призводить до виникнення комплексу неповноцінності, відбивається на зовнішньому вигляді — людина відводить очі убік, похмура, неусміхнена [23].

Адекватна самооцінка у досліджуваному віці — це самооцінка особистості, яка сприймає свої здібності та можливості тверезо і адекватно. Адекватна самооцінка сприяє легшому налагодженню контактів із оточуючими, що особливо важливо для цього віку.

Традиційно вважається, що самооцінка юнаків та дівчат діаметрально протилежні, за своїми якостями. У психології вважається, що здатність адекватного оцінювання у дівчат вище, ніж у юнаків, це вказує на їхню велику цікавість до оточуючих. Варто наголосити, що перенесення знань про оточуючих на своє «Я» у дівчат не перевищує, а можливо, дещо відстає від аналогічної здатності у юнаків. Починаючи з юнацького віку, самооцінка дівчат значно нижча, ніж у юнаків, ця спрямованість взаємопов'язана з оцінкою зовнішності. У ході досліджень було виявлено, що самооцінка дівчат значно корелює з оцінкою привабливості свого тіла, ніж з ефективністю. Юнаки основним компонентом самооцінки вважають ефективність тіла. Ця тенденція пояснюється тим, що існують соціально-рольові функції. Як юнаки, так і дівчата, зовсім по різному уявляють сучасну дівчину та сучасного юнака. Більшість відмінностей проявляється в оцінюванні особистісних якостей, які конкретизують такі поняття як жіночність, довірливість, турботливість, ласкавість, милосердність, ніжність, поступливість [28].

Таким чином, самооцінка є ключовим компонентом становлення особистості в юнацькому віці, коли відбувається активний пошук життєвих орієнтирів, формування внутрішньої позиції та самосвідомості. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, полегшує соціальну адаптацію, підтримує активність у досягненні цілей і самореалізації. Водночас, завищена або занижена самооцінка може викликати внутрішні конфлікти та ускладнення у взаємодії з оточенням, що впливає на процес соціалізації та становлення особистості.

Розвиток адекватної самооцінки у юнацькому віці є передумовою успішної соціалізації, формування життєвих цінностей і досягнення особистісного потенціалу. Така самооцінка допомагає юнакам і дівчатам більш об'єктивно оцінювати свої здібності, приймати виклики, ставити реалістичні цілі й ефективно

досягати їх. Вона також сприяє налагодженню якісних міжособистісних стосунків, що особливо важливо для цього вікового періоду. Молоді люди з адекватною самооцінкою краще долають труднощі, демонструють більшу стійкість до стресу та зберігають позитивний емоційний стан.

Подальші дослідження феномену самооцінки в юнацькому віці можуть стати основою для розробки практичних рекомендацій та психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування позитивного образу «Я». Це допоможе створити сприятливі умови для всебічного розвитку особистості, підтримки молоді у період їх самовизначення та сприятиме їх успішному особистісному, соціальному й професійному становленню.

1.5. Вплив темпераменту і самооцінки на особистість студента

Темперамент, як і раніше, залишається важливою темою в процесі навчання студентів, оскільки для них важливо навчитися керувати своєю соціально-емоційною компетентністю, яка пов'язана з довгостроковими успіхами у навчанні та позитивним психічним здоров'ям, а для викладачів важливо розвивати навички управління освітнім процесом, який забезпечує позитивну обстановку для багатьох студентів з різними видами темпераменту.

Багато методик дозволяють поєднувати різні типи темпераменту в процесі навчання, і вже починаючи зі старшої школи кожен студент повинен знати особливості своєї особистості і вміти коригувати свою поведінку в різних життєвих та навчальних ситуаціях [5, 6].

Темперамент – це генетичні та особистісні відмінності кожної людини, які є емоційною реактивністю та самоконтролем. Емоційна активність визначається як природна та початкова реакція індивіда на стимули навколишнього середовища та вимірюється в термінах тривалості та інтенсивності реакції. Самоконтроль відноситься до здатності пристосовуватись або контролювати свою темпераментну активність. Тобто регулювання темпераменту – це здатність модулювати емоційні та поведінкові реакції на навколишнє середовище. Таким чином, активність та регуляція є синергетичними; регулювання модулює активність індивіда.

Темперамент відображає відмінності в біології, емоціях та поведінці; хоча адаптивність темпераменту розвивається з часом, істотні аспекти темпераменту індивіда залишаються і продовжують характеризувати цю людину протягом усього життя.

Темперамент впливає на швидкість здійснюваних розумових операцій, на стійкість і переключення уваги, на динаміку включання в роботу, на емоційну саморегуляцію під час роботи, на ступені втоми або напруги.

Наприклад, якщо проаналізувати розумову роботу індивіда та виділити в ній три етапи – підготовчий, виконавчий та контрольний, – то можна зазначити, що люди з сильною нервовою системою мало часу витрачають на підготовчий та

контрольний етапи (тобто не використовують чернетку, не перевіряють, не виправляють свою роботу), у той час як слабка нервова система передбачає тривалий підготовчий етап (підготувати все для успішної роботи, перевірити, налаштуватися на роботу в емоційному плані) та контрольні дії.

Такі властивості темпераменту, як рівень активності, а також легкість переключення з одного завдання на друге, можуть мати досить суперечливий вплив на успішність процесу навчання. Все взаємозалежне з тим, як застосовуються ті чи інші динамічні риси.

Ще одна відмінність сильної та слабкої нервових систем полягає у плануванні дій: людина з сильною нервовою системою здатна тривалий час виконувати ряд завдань без особливого планування та розподілу часу, людина зі слабкою нервовою системою береться за нову роботу лише тоді, коли була повністю завершена попередня, а для завдань, які були отримані на тривалий термін, намагається заздалегідь скласти чіткий план на день, тиждень тощо [11].

Темперамент людини впливає на успішність, соціальний успіх і психічне здоров'я. Очікується, що студенти будуть позитивно взаємодіяти з однолітками, беручи участь по черзі у групових заходах, а також з викладачами, дотримуючись вказівок і добре сприймаючи нову інформацію, обставини, що змінюються, і зміну напрямку діяльності. Така поведінка вимагає від них виконання дій, які можуть бути складними (наприклад, мовчання, нерухомість, підняття руки, щоб привернути увагу, та очікування черги для участі у бажаному занятті). Для студентів з темпераментом, що характеризується підвищеною активністю, адаптація до обстановки в аудиторії потребує вищого рівня контролю. Однак, без достатніх навичок регулювання це може бути особливо складно. Таким чином, студентам з високою активністю та низьким самоконтролем, швидше за все, буде важче адаптуватися до ситуації у групі; студенту з високим самоконтролем буде легше адаптуватись [6, 9].

Сприятлива атмосфера в аудиторії сприяє підвищенню соціальних навичок та академічної успішності, а також зниженню агресивної поведінки – це особливо

важливо для студентів із більш високою активністю та нижчим самоконтролем. Розуміння відмінності темпераменту є важливим засобом для викладачів, що сприяє хорошему самопочуттю, яке виникає, коли методи викладання позитивно поєднуються з темпераментом студентів та взаємодією у колективі. Реакції, засновані на темпераменті, включають теплоту, підтримку, підбадьорення та вирішення проблем. Хоча індивідуальний темперамент студента, як правило, постійний, навколишнє середовище піддається адаптації. Відповідність вимогам може бути встановлена шляхом зміни навколишнього середовища, наприклад, вимог, очікувань та можливостей, таким чином, щоб воно відповідало темпераменту кожного студента та культурним відмінностям.

Далі більш докладно розглянемо основні характеристики студентів, які мають різний тип темпераменту, і те, як це впливає на поведінку студентів у навчальній та майбутній професійній діяльності. Зазвичай студенти середньої та вищої освіти знайомі з поняттям темперамент і знають який у них вид темпераменту (холерик, сангвінік, меланхолік і флегматик), але, на жаль, застосувати індивідуальні особливості в процесі навчання не можуть або не знають як це зробити, тож, завдання педагога виправити цю ситуацію і направити студента у потрібний напрямок розвитку. [10, 12].

Студент-флегматик найчастіше спокійний, неквапливий, не допускає імпульсивних дій. Під час занять не відволікається, за винятком лише тоді, коли йому необхідно переключитися на інший вид роботи. Він повільно перебудовується, довго адаптується до нових правил та моделей поведінки. Флегматичні студенти частіше мають стабільний настрій, їх нелегко вивести з себе і поранити емоційно, вони уникають сварок. Неприємності та невдачі переживаються ними довше, заважаючи йти до поставленої мети.

Студенти – сангвініки найчастіше, допитливі, рухливі, але без різкості та рвучкості. Це енергійні студенти, який виявляють ініціативу. Але ретельне та тривале заняття втомлює їх, тому їм важлива зміна діяльності. У навчанні прагнуть йти вперед, з запалом кидаються до будь-якої новизни і спочатку можуть засвоїти

велику кількість навчальної інформації. Сангвінік екстравертний, і тому образи сьогодення справляють на нього більше враження. Таким студентам властива готовність допомогти, вони схильні до колективної діяльності, легко встановлюють контакти, легко встановлюють довірчі стосунки. Вони швидко забувають образи, легко переживають невдачі.

Студенти-холерики – частіше запальні, сміливі, настирливі та досить самолюбні. Вони беруться за справу, віддаючи себе повністю, вперто досягають мети, не шкодуючи сил, іноді навіть марнуючи їх. Їхні дії схожі на боротьбу – вони сповнені емоцій збудження, пристрасті, а в деяких випадках гніву та агресії. Таких студентів відрізняє від інших почуття власної гідності. У спілкуванні з однолітками беруть на себе ініціативу, роль керівника, встановлюють свої вимоги і норми, залагоджують конфлікти, ініціаторами яких можуть бути частіше, ніж інші.

Меланхолік – це спокійний, уважний та слухняний студент. Вони не можуть довго брати участь в активних заходах, що пов'язано з підвищеною стомлюваністю. Такі студенти схильні до акуратності, яка може перейти в педантичність, їм властива підвищена вразливість. Незвична обстановка, незнайомі люди чинять на них тиск. У таких ситуаціях студенти можуть заплутатися, не знайти потрібні слова, не виконати найпростіші завдання. Меланхолікам бракує впевненості в собі, їм властиві страх виглядати безглуздо перед однолітками, тому просування до успіху для нього набагато складніше. Такі студенти легко вразливі, їм важко переносити образи, хоч вони намагаються їх не показувати. Вони схили до ізоляції, намагаються уникати спілкування з незнайомими, часто соромляться, відчуваються некомфортно у незвичній обстановці. У спілкуванні вони тактовні, делікатні та чуйні: вони розуміють почуття інших людей [54].

Проводити діагностику щодо виявлення темпераменту недостатньо, важливо познайомити з характеристикою кожен групу, розбити на сильні та слабкі сторони та розглянути застосування сильних та слабких сторін у навчальній та професійній діяльності. Але діагностика дозволяє дізнатися відсоткове співвідношення студентів за типом темпераменту та підібрати форми та методи навчання для

кожної групи чи окремого студента. Безумовно зробити це у великій групі складно, але знаючи особистісні особливості кожного студента можна передбачити його поведінку групи з метою його розвитку і становлення.

Важливо в процесі навчання поєднувати різні методи та засоби, підбираючи та комбінуючи нові та давно забуті старі, що в результаті має сприяти розвитку особистості. Хорошим засобом прояву темпераменту у студентів є гейміфікація, яка дозволяє без будь-якого тестування побачити вияв тієї чи іншої риси особистості [2, 8].

Завдання педагогів у процесі навчання дати студентам програти всі ролі, навіть ті які не властиві їм, важливість даного процесу є незаперечним фактором для вибору майбутньої професійної діяльності та запорукою успішності та затребуваності.

Самооцінка визначає думку людини про саму себе і те, яке значення вона надає собі. Протягом усього життя на самооцінку людини, як і на темперамент, впливають різні аспекти, наприклад, якісь події з дитинства, суспільство, що оточує нас, засоби масової інформації, близькі люди тощо. Найчастіше вона визначає наші цілі та пріоритети, що, у свою чергу, схиляє наші щоденні рішення та здатність критично мислити у той чи інший бік.

Самооцінка пов'язана з усією діяльністю особистості, а саме – вона необхідна для успішної реалізації життєвих планів. Зокрема, це уявлення про важливість своєї особистості, прояв упевненості у собі, вибір шляхів розвитку та самовдосконалення, вміння правильно оцінювати свої здібності та можливості.

Важливість самооцінки полягає у її зв'язках та відносинах з різними психічними утвореннями (знаннями, навичками, вміннями), а також з її залученням до їх розвитку та функціонування. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її місце серед інших людей, ставлення до успіхів та невдач.

Самооцінка пов'язана з мотиваційно-потребовою сферою особистості: вона регулює поведінку людини та її діяльність, задіяна у всіх сферах її життєдіяльності. Також самооцінка визначається чинниками довкілля. На самооцінку безпосередньо

чи опосередковано можуть впливати як чинники індивідуального, так і більш вищого рівня – економічні і соціокультурні.

Середовище здатне впливати як на загальну самооцінку, так і на окремі її аспекти. Наприклад, особливості освітнього середовища впливають на академічну самооцінку студентів [20].

Самооцінці відводиться важлива роль у становленні професіонала. Студентський вік – це вік ранньої юності та зрілості. У цей час завершується дозрівання особистості, формується світосприйняття, встановлюються ціннісні орієнтації, настанови. Це час, у якому відбувається перехід від підліткового віку до початку самостійного життя із застосуванням відповідного рівня відповідальності, самостійності, можливості брати активну участь у житті суспільства та свого особистого життя, до узгодженого вирішення різних завдань, професійного визначення [22].

Знижена самооцінка може руйнувати у студента надії на гарне ставлення до нього та успіхи, а реальні свої досягнення та позитивну оцінку від оточуючих він може сприймати як випадкову та тимчасову. Внаслідок високої вразливості настроїв студентів із заниженою самооцінкою схильний до частих коливань. Вони надзвичайно гостро реагують на критику, осуд, упереджено інтерпретують сміх оточуючих, виявляються підозрливими і внаслідок цього більш залежними від оцінок і думок оточуючих людей, чому нерідко усамітнюються, але потім страждають від самотності. Недооцінка своєї корисності зменшує соціальну активність, знижує ініціативу та готовність до конкуренції [3].

При підвищеній самооцінці студент може самовпевнено братися за щось, не проаналізувавши реальність умов, за наявності яких міг би досягти успіху. Перші невдачі призводять до переживань, розчарування і бажання вважати відповідальними за події інших людей, що відбулися, але тільки не себе. Явна переоцінка своїх можливостей часто супроводжується внутрішньою невпевненістю у собі. Все це призводить до підвищеної вразливості та хронічної безпорадності [3].

Отже, самооцінка і темперамент впливають на різні сфери та аспекти життєдіяльності особистості та безсумнівно пов'язані один з одним. У процесі навчання важливо познайомити студентів з особливостями їхнього темпераменту та самооцінки, щоб надалі пов'язати та обрати майбутню професію, що відповідає їхньому внутрішньому світу та гармонійним взаєминам із зовнішнім світом. Важливо, щоб дослідження розвитку темпераменту та самооцінки у професійній освіті продовжували проводитися, щоб уникнути необдуманого прийняття рішення, пов'язаного з вибором своєї подальшої професійної діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Термін «темперамент» (лат. *temperamentum* — належне співвідношення рис від *tempero* — змішую у належному співвідношенні) бере свій початок у поглядах античної науки на природу індивідуально-психологічних відмінностей.

Вченими було висунуто багато теорій на тему темпераменту, його видів та властивостей, але найбільш популярною теорією в наші дні вважається психофізіологічна теорія темпераменту, яка виділяє чотири типи темпераменту залежно від типу нервової системи. Основоположником цієї теорії був радянський фізіолог І.П. Павлов. На початку ХХ ст. він уперше висловив думку, що визначальними для темпераменту є особливості функціонування нервової системи.

І.П. Павловим було запропоновано чотири типи нервової системи. Залежно від сили нервових процесів вчений пропонував розглядати сильні та слабкі типи нервової системи. Подальший поділ заснований на врівноваженості нервових процесів (тільки для сильних типів), відповідно до чого розмежовуються врівноважені та неврівноважені типи. При цьому неврівноважений тип характеризується переважанням збудження над гальмуванням, врівноважений – відповідно навпаки. Нарешті, сильні врівноважені типи поділяються на рухливі та інертні типи (підставою поділу служить рухливість нервових процесів).

Під особливостями темпераменту розуміють стійкі індивідуальні особливості психіки, що визначають швидкість психічної діяльності. Ці властивості відносно незмінні у діяльності різного змісту, мотивів та цілей, а також утворюють структуру, що характеризує тип темпераменту.

Психологічна характеристика типів темпераменту визначається такими основними ознаками:

1. Сензитивність.
2. Реактивність.
3. Активність.
4. Взаємозв'язок реактивності та активності.

5. Темп реакції.
6. Плавність рухів та ригідність.
7. Екстравертованість та інтровертованість.

Деякі особливості темпераменту можуть зазнавати певних змін протягом життя. Але тип темпераменту не змінюється. Основні риси того чи іншого типу темпераменту виявляються не відразу, а поступово, з віком у зв'язку зі зрілістю нервової системи. Цей процес називається дозріванням темпераменту.

Самооцінка є рефлексивним компонентом самосвідомості, що виконує регулятивну функцію; вона визначає напрямок та рівень активності людини, її ставлення до світу, людей, самої себе; виступає як важливий детермінант усіх форм і видів діяльності та соціальної поведінки людини.

У наш час самооцінка особистості досліджена в наукових працях найвідоміших психологів і педагогів, які зробили вагомий внесок у розгляд її теоретичних аспектів (Б.Г. Ананьєв, Р. Бернс, Л.І. Божович, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, В. Квінн, І.С. Кон, О.М. Леонтьєв, О.Т. Соколова, В.В. Столін та ін. У роботах названих авторів розглядалися такі питання, як структура, функції, можливості та закономірності формування адекватної самооцінки в процесі особистісного становлення індивіда.

Структура самооцінки представлена когнітивним та емоційним компонентами. Перший відбиває знання людини про себе, другий – її ставлення до себе як міру задоволеності собою.

Аналіз самооцінки як рефлексивної діяльності дозволив виявити кілька її функцій:

- прогностичну (що полягає в регуляції активності особистості на початковому етапі діяльності);
- коригуючу (спрямовану на контроль та здійснення необхідних коригувань);

— ретроспективну (використовується суб'єктом на заключному етапі діяльності для підбиття підсумків, співвідношення цілей, способів та засобів виконання діяльності з її результатами).

Таким чином, самооцінка є непостійним конструктом, вона видозмінюється, обумовлюючись знанням особистості про себе та її світоглядом.

Аналізуючи вплив темпераменту і самооцінки на особистість, можна зробити висновок, що темперамент впливає на швидкість здійснюваних розумових операцій, на стійкість і переключення уваги, на динаміку включання в роботу, на емоційну саморегуляцію під час роботи, на ступені втоми або напруги. В той час як важливість самооцінки полягає у її зв'язках та відносинах з різними психічними утвореннями (знаннями, навичками, вміннями), а також з її залученням до їх розвитку та функціонування. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її місце серед інших людей, ставлення до успіхів та невдач.

Отже, самооцінка і темперамент впливають на різні сфери та аспекти життєдіяльності особистості та безсумнівно пов'язані один з одним. У процесі навчання важливо познайомити студентів з особливостями їхнього темпераменту та самооцінки, щоб надалі пов'язати та обрати майбутню професію, що відповідає їхньому внутрішньому світу та гармонійним взаєминам із зовнішнім світом. Важливо, щоб дослідження розвитку темпераменту та самооцінки у професійній освіті продовжували проводитися, щоб уникнути необдуманого прийняття рішення, пов'язаного з вибором своєї подальшої професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою дослідження було вивчення особливостей взаємозв'язку між типами темпераменту та самооцінкою студентів. У дослідженні взяли участь студенти Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ» та Київського національного університету культури і мистецтв у кількості 57 жінок та 43 чоловіків.

Загальний обсяг вибірки респондентів становив 100 осіб віком від 19 до 31 року.

У ході дослідження було використано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі.

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі цієї методики лежить спосіб ранжування.

Респондентам пропонується список із 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких необхідно обрати 20, які найбільше характеризують еталонну особистість респондента (можна назвати її «ідеал») у його/її уявленні. У цьому ряду можуть знайти місце як позитивні, так і негативні якості.

Інтерпретація результатів методики Будассі проводиться на основі порівняння отриманих значень за шкалами «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Можливі такі варіанти:

- Високий рівень самооцінки: свідчить про впевненість в собі, позитивне самовідношення, адекватне сприйняття своїх можливостей.
- Середній рівень самооцінки: вказує на адекватне, але можливо не завжди стабільне самовідношення.
- Низький рівень самооцінки: свідчить про невпевненість в собі, схильність до самокритики, можливі комплекси.

2. Методика «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.).

Метою методики є визначення рівня самооцінки особистості.

Методика складається з чотирьох наборів слів, що характеризують позитивні якості людей. Випробуванням потрібно виділити в кожному наборі ті якості, які найбільш значущі та цінні особисто для них, яким вони надають перевагу. Зрештою має вийти чотири набори ідеальних для випробуваних якостей, в яких потрібно знайти ті якості, якими випробувані реально володіють, і обвести їх.

Обробка відповідей випробуваних відбувається за формулою, сформованою автором методики, а інтерпретація результатів проводиться методом співставлення отриманих балів з психодіагностичною шкалою.

3. Методика «Формула темпераменту» О. Белова.

Методика О. Белова «Формула темпераменту» є інструментом визначення та аналізу темпераменту людини. Цей тест заснований на теорії чотирьох типів темпераменту: холерика, сангвініка, флегматика та меланхоліка.

Мета методики

Метою є визначення типу темпераменту людини та його основних характеристик. Це допомагає в розумінні особистісних особливостей, міжособистісних відносин і професійної орієнтації.

Склад питань

Методика складається з 80 питань, які охоплюють різні аспекти поведінки та емоційних реакцій людини в повсякденному житті. Досліджуванням пропонується по 20 якостей, які характеризують той чи інший темперамент і знаком «+» вони зазначають характерні для них якості.

Інтерпретація результатів

Після заповнення всіх питань результати аналізуються і підсумовуються. Отримані бали дозволяють визначити, який із чотирьох типів темпераменту є домінуючим у респондента:

Холерик: високий рівень активності, імпульсивність, емоційна нестабільність.

Сангвінік: високий рівень активності, емоційна стабільність, товариськість.

Флегматик: низький рівень активності, емоційна стабільність, спокій.

Меланхолік: низький рівень активності, емоційна нестабільність, схильність до занурення в себе.

Результати методики можуть використовуватися для особистісного розвитку, корекції поведінки, а також для підбору відповідної професійної діяльності.

4. Опитувальник структури темпераменту за В.М. Русаловим.

Методика «Опитувальник структури темпераменту» розроблена В.М. Русалова і призначена для діагностики індивідуальних особливостей темпераменту. Вона дозволяє виявити структуру темпераменту людини, визначаючи її психічні властивості та поведінкові реакції у різних ситуаціях.

Види опитувальника: опитувальник існує у двох основних варіантах:

- Стандартний опитувальник для дорослих призначений для діагностики темпераменту у дорослого населення.
- Адаптований опитувальник для підлітків – модифікована версія для роботи з підлітками, що враховує вікові особливості.

Стандартний опитувальник включає 105 питань, спрямованих на оцінку різних аспектів темпераменту.

Обробка результатів

Шкали та підрахунок балів: Опитувальник складається з кількох шкал, кожна з яких оцінює певні параметри темпераменту. Наприклад, такі шкали можуть містити активність, емоційність, соціальну орієнтованість та інші. Респонденти оцінюють твердження за певною шкалою, зазвичай від 1 до 5, де 1 – «повністю не згоден», а 5 – «повністю згоден».

Підсумовування балів: Для кожної шкали підсумовуються бали, набрані респондентом, і отримані результати заносяться до підсумкової таблиці.

Інтерпретація результатів

Порівняння з нормативами: Отримані результати порівнюються із нормативними даними, що дозволяє визначити відхилення від середньої норми.

Профіль темпераменту: На основі підрахованих балів будується профіль темпераменту, що візуально відображає особливості особистості респондента.

Аналіз профілю: Аналізуються сильні та слабкі сторони темпераменту, а також їх вплив на поведінку та міжособистісну взаємодію.

Рекомендації: На основі інтерпретації результатів можна дати рекомендації щодо особистісного розвитку, поліпшення взаємодії з оточуючими та оптимізації діяльності особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Застосування у процесі діагностики методики дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі дозволяє констатувати наявність наступних даних:

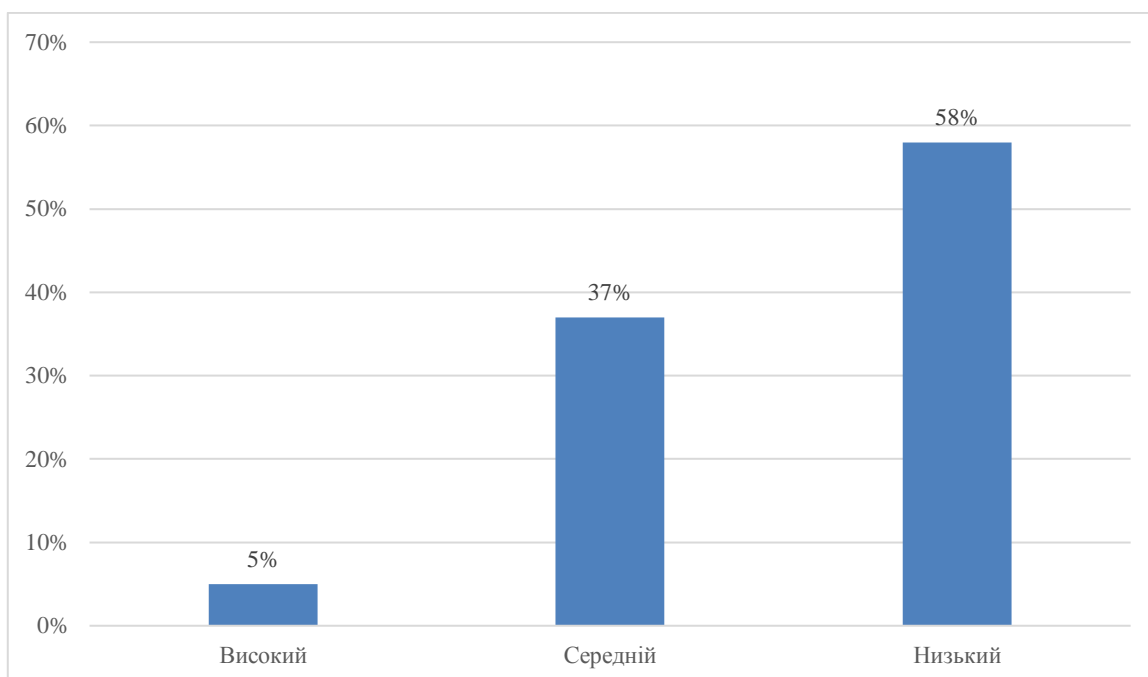


Рис. 2.2.1. Рівень самооцінки студентів за результатами методики дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі

Результати дослідження показують, що у випробуваних переважає низький рівень самооцінки, він був діагностований у 58% респондентів. Стан у людини з таким рівнем самооцінки характеризується тим, що вона недооцінює свої здібності, гідності та досягнення. Низька самооцінка також часто супроводжується негативним ставленням до себе, відчуттям власної неадекватності та низькою впевненістю у своїх силах. Люди з такою самооцінкою схильні фокусуватися на своїх недоліках та невдачах, ігноруючи свої сильні сторони та досягнення. Вони часто вважають себе недостатньо хорошими, розумними чи привабливими.

У 37% випробуваних було виявлено середній рівень самооцінки. Це означає, що вони впевнені у собі, можуть відкинути половину життєвих труднощів і забути про них зовсім. Особистості з середнім рівнем самооцінки не беруть участь у діяльності, якщо не можуть впоратися з нею, але й планку досягнень не занижують.

У 5% респондентів було виявлено високий рівень самооцінки. Він характеризується позитивним сприйняттям себе, впевненим ставленням до своїх здібностей та здобутків. Люди з високою самооцінкою схильні оцінювати себе адекватно та об'єктивно, що сприяє їхньому особистісному та професійному розвитку. Люди з високою самооцінкою більш стійкі до стресу та негативних емоцій. Вони легше переносять критику та невдачі, сприймаючи їх як можливість для зростання. Але в деяких випадках висока самооцінка може перерости в самовпевненість і зарозумілість, що може негативно позначитися на відносинах з оточуючими. Надмірна впевненість у своїй правоті може призвести до негнучкості та небажання враховувати думки інших людей, що може викликати конфлікти та проблеми у колективі.

Наступною методикою, запропонованою для проходження респондентам, була методика «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.). За результатами аналізу відповідей випробуваних, було отримано наступні дані:

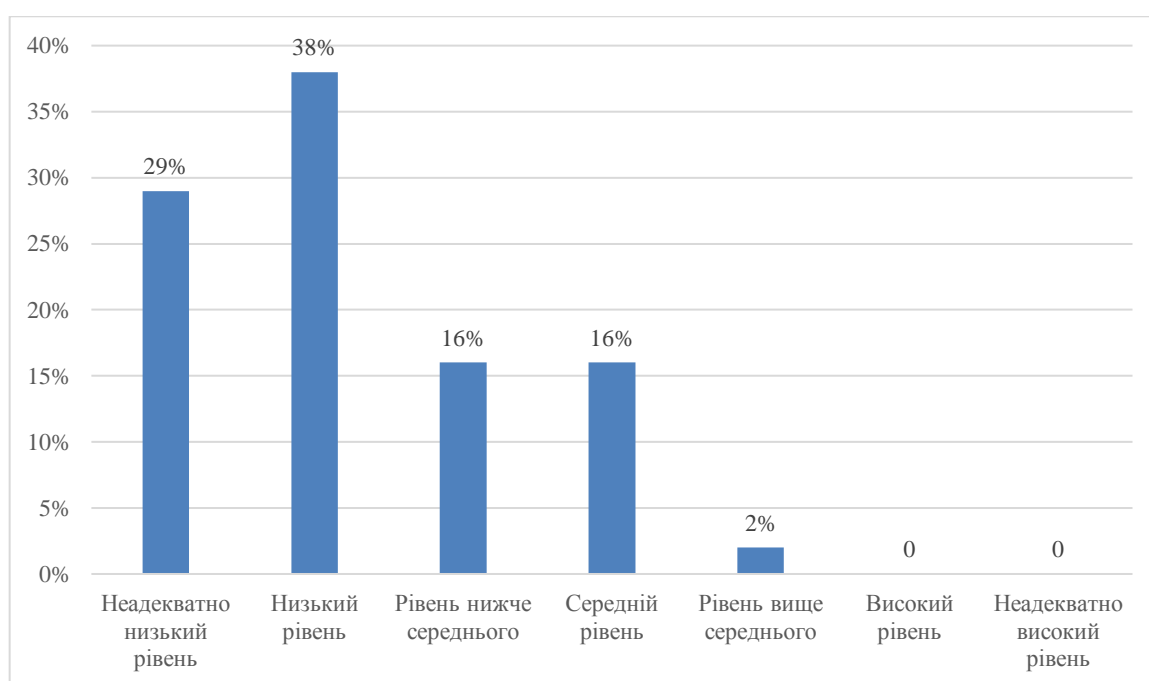


Рис. 2.2.2. Характеристика рівня самооцінки студентів за результатами методики «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.)

Тож, в досліджуваній вибірці переважають занижені показники самооцінки студентів. Для більшості респондентів характерний низький рівень (38%) і неадекватно низький рівень (29%) самооцінки, що підтверджує результати діагностики за попередньою методикою.

Рівень нижче середнього та середній було виявлено у 16% та 16 % респондентів відповідно.

Високого та неадекватно високого рівня самооцінки за результатами даної методики не було виявлено у респондентів.

Далі наведемо аналіз результатів відповідей випробуваних за методикою «Формула темпераменту» О. Белова.

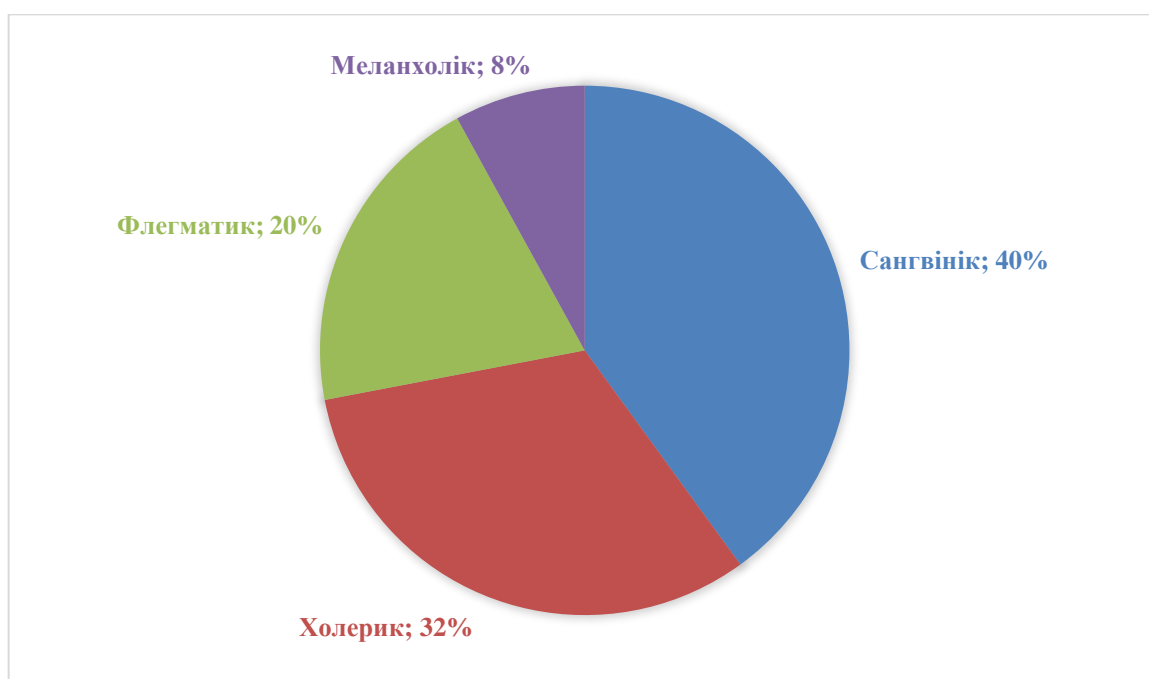


Рис. 2.2.3. Результати методики «Формула темпераменту» О. Белова

У 40% респондентів було виявлено сангвінічний тип темпераменту. Для таких людей характерно завжди бути в центрі уваги і легко знаходити контакт з людьми, але сангвініки мають низьку чутливість. Вони зазвичай активно жестикулюють, швидко рухаються та голосно сміються. Основні негативні риси такого темпераменту – імпульсивність та брак дисципліни.

Сангвініки мають високий темп реакції, пластичність, гнучкість мислення — вони швидко переключають увагу, змінюють інтереси. При цьому їх легко дисциплінувати через збалансовану реактивність та активність (обидва параметри однаково високі).

У 32% респондентів було виявлено холеричний тип темпераменту. Холерики — це цілеспрямовані та наполегливі люди, які воліють займати провідну роль у всіх сферах життя. Як і сангвініки, вони малочутливі, але при цьому мають високий рівень реактивності, тому вони імпульсивні, нестримані, запальні. Холерики швидко приймають рішення та діють рішуче, але іноді їх вчинки можуть бути непродуманими через імпульсивність. Вони схильні займати лідерські позиції та брати на себе відповідальність, вміють надихати та вести за собою інших людей. Через свою емоційність та імпульсивність вони можуть часто вступати в конфлікти і проявляти агресію. Але вони швидко спалахують і так само швидко приходять в стан спокою. Високий рівень активності та емоційності може призводити до стресу та перенапруги. Холерикам важливо вчитися контролювати свої емоції та знаходити способи релаксації.

Для 20% респондентів характерний флегматичний тип темпераменту. Флегматики — інтровертивні, мало емоційні люди. Викликати почуття у них може лише щось дуже вражаюче. Вони надійні та терплячі партнери і віддають перевагу затишній рутині гострим відчуттям. Не люблять відкриті конфлікти і через це іноді не можуть проявити себе, наприклад, на роботі, і втрачають гарні можливості. Також вони схильні до прокрастинації.

Для 8% респондентів характерний меланхолічний тип темпераменту. Меланхоліки — люди з підвищеною чутливістю, яких може довести до сліз навіть щось незначне. Вони швидко втомлюються, часто не впевнені в собі, не люблять бути в центрі уваги, при цьому спілкуються з іншими дбайливо і тактовно. Меланхоліки схильні до самоаналізу та роздумів про сенс життя. Вони часто перебувають у стані роздумів і можуть бути замкнутими. Через високу емоційну чутливість меланхоліки можуть бути схильні до тривожних станів та депресії,

особливо у стресових ситуаціях. Також вони часто схильні бачити в житті негативні аспекти і можуть мати труднощі з оптимістичним сприйняттям майбутнього. Меланхоліки добре розуміють почуття та переживання інших людей, що робить їх добрими слухачами та підтримкою у важкі моменти. Ці люди уважні до деталей, ретельно виконують завдання та прагнуть ідеалу у своїй діяльності.

Останньою методикою, застосованою в рамках даного дослідження, був опитувальник структури темпераменту за В.М. Русаловим. Результати методики представлені на рис. 2.2.4:

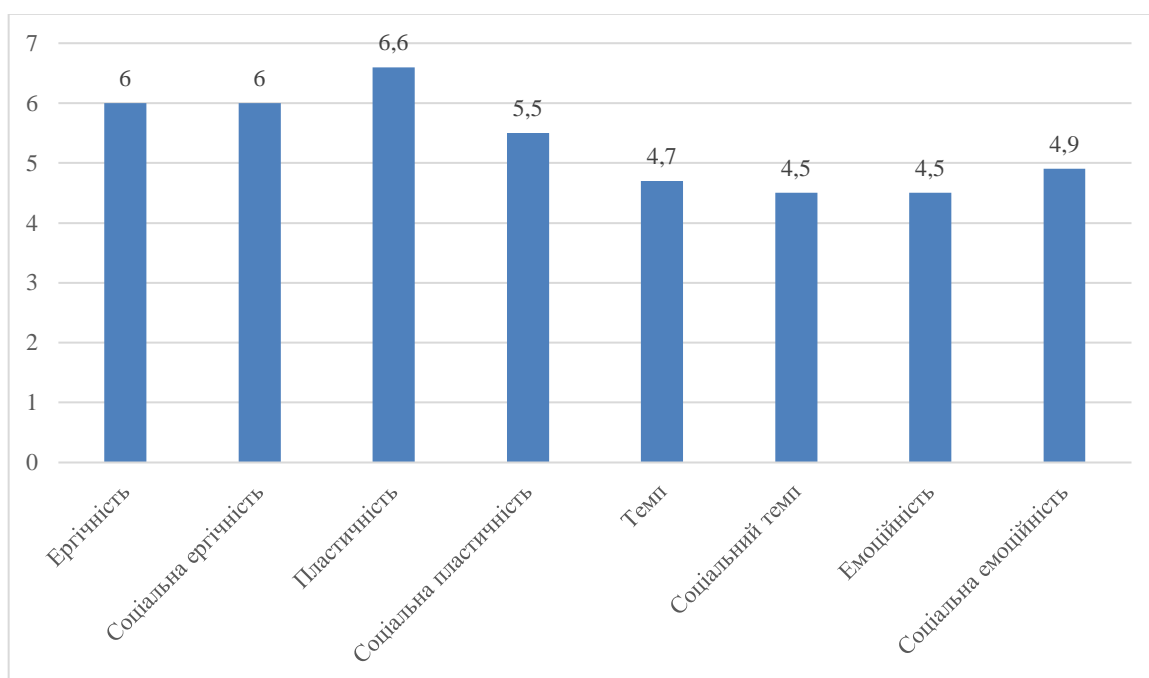


Рис. 2.2.4. Профіль структури темпераменту студентів за методикою «Опитувальник структури темпераменту» (В.М. Русалов)

Найбільш вираженим у досліджуваній групі став показник «пластичність» ($M = 6,6$ бала). Це свідчить про те, що студенти здатні швидко адаптуватися до нових обставин, змінювати підходи та стратегії залежно від ситуації. Люди з високою пластичністю легко перемикаються між завданнями та ролями, виявляють креативність у вирішенні проблем. Пластичні люди менш схильні до стресу через зміни та невизначеності, оскільки вони готові до цього і сприймають їх як можливості для зростання та розвитку.

Другими за вираженістю показниками стали «єргічність» та «соціальна єргічність» ($M = 6$ балів та $M = 6$ балів відповідно). Високі бали за даними шкалами вказують на високий рівень фізичної енергії, бажання бути постійно зайнятим, прагнення активності, участі в соціальному житті, бажання бути в центрі уваги та взаємодіяти з оточуючими. Високі бали також свідчать про високу розумову працездатність, прагнення до інтелектуальної діяльності та вирішення складних завдань. Такі люди часто виявляють ініціативу, беруть активну участь у різних проектах і прагнуть професійного зростання.

Наступний за вираженістю показник – «соціальна пластичність» ($M = 5,5$ балів). Він проявився у випробуваних на середньому рівні, що означає наявність середнього набору комунікативних програм та заготовок у студентів, бажання до вступу в соціальні контакти, але водночас можуть спостерігатися певні труднощі в підборі форм соціальної взаємодії та прагнення до підтримання монотонних контактів.

Показник «соціальна емоційність» у студентів виражений на 4,9 балів, що означає низьку вираженість та наявність низької емоційності у комунікативній сфері, нечутливість до оцінок оточуючих, впевненість у собі та ситуаціях спілкування.

Найменш виражені показники зафіксовані за шкалами «соціальний темп» ($M = 4,5$ бали) та «емоційність» ($M = 4,5$ бали). Це говорить про те, що у студентів відзначена мовленнєва повільність та повільна вербалізація, а також незначне емоційне реагування при невдачах, спокій та впевненість у собі.

Для виявлення взаємозв'язку самооцінки та темпераменту у студентів було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Розрахунок проводився у програмі «SPSS for Windows». Значні взаємозв'язки між самооцінкою та структурою темпераменту представлені в таблиці 2.2.1:

Таблиця 2.2.1. Значущі взаємозв'язки між самооцінкою та структурою темпераменту студентів

Взаємопов'язані змінні	Коефіцієнт кореляції (R)	Рівень значущості (p)
Самооцінка & Пластичність	0,424	0,001
Самооцінка & Соціальна пластичність	0,404	0,001
Самооцінка & Темп	-0,230	0,021
Самооцінка & Соціальний темп	-0,493	0,001
Самооцінка & Емоційність	-0,307	0,002
Самооцінка & Соціальна емоційність	-0,318	0,001

В результаті застосування кореляційного аналізу було виявлено достовірні взаємозв'язки між самооцінкою та темпераментом у студентів. Отримані позитивні значущі взаємозв'язки між самооцінкою та пластичністю з сильним значимим зв'язком ($R = 0,424$ при $p=0,001$) та соціальною пластичністю зі статистично значущим зв'язком ($R = 0,404$ при $p=0,001$) демонструють, що при високій швидкості перемикавання з одного виду діяльності на інший має місце високий рівень самооцінки. Отже, чим вищі прояви пластичності і соціальної пластичності, тим вище у студентів рівень самооцінки.

Отримані негативні значущі взаємозв'язки між самооцінкою і темпом зі статистично значущим зв'язком ($R = -0,230$ при $p = 0,021$) та соціальним темпом з сильним значущим зв'язком ($R = -0,493$ при $p = 0,001$) студентів демонструють, що при вираженості даної властивості темпераменту наявний низький рівень самооцінки. Це свідчить про те, що чим вищий темп і соціальний темп поведінки та вище швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, тим нижчий рівень самооцінки у студентів. Можливо, саме темпом та соціальним темпом вони намагаються компенсувати низьку самооцінку.

Також виявлені негативні значущі взаємозв'язки між самооцінкою та емоційністю з сильним значущим зв'язком ($R = -0,307$ при $p = 0,002$) та соціальною емоційністю з сильним значущим зв'язком ($R = -0,318$ при $p = 0,001$) демонструють, що при вираженні емоційності та соціальної емоційності має місце низький рівень

самооцінки. Також можна припустити, що своєю емоційністю та соціальною емоційністю студенти намагаються компенсувати низьку самооцінку.

Таким чином, проведені дослідження та розрахунки дозволили визначити, що між самооцінкою та темпераментом у студентів є взаємозв'язок, отже, темперамент впливає на рівень самооцінки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Основною метою емпіричної частини даної роботи було підтвердження або спростування висунутої нами гіпотези, яка полягала в тому, що між самооцінкою та темпераментом у студентів є взаємозв'язок, отже, темперамент впливає на рівень самооцінки.

Вивчення особливостей самооцінки студентів за методикою дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі та методикою «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.) показало, що у випробуваних переважає низький рівень самооцінки, він був діагностований у 58% респондентів за першою методикою та у 38% за другою. Стан у людини з таким рівнем самооцінки характеризується тим, що вона недооцінює свої здібності, гідності та досягнення. Низька самооцінка також часто супроводжується негативним ставленням до себе, відчуттям власної неадекватності та низькою впевненістю у своїх силах. Люди з такою самооцінкою схильні фокусуватися на своїх недоліках та невдачах, ігноруючи свої сильні сторони та досягнення. Вони часто вважають себе недостатньо хорошими, розумними чи привабливими.

Дослідження типів темпераменту випробуваних за методикою «Формула темпераменту» О. Бєлова показало, що у 40% респондентів було виявлено сангвінічний тип темпераменту. Для таких людей характерно завжди бути в центрі уваги і легко знаходити контакт з людьми, але сангвініки мають низьку чутливість; у 32% респондентів було виявлено холеричний тип темпераменту. Холерики – це цілеспрямовані та наполегливі люди, які воліють займати провідну роль у всіх сферах життя. Як і сангвініки, вони малочутливі, але при цьому мають високий рівень реактивності, тому вони імпульсивні, нестримані, запальні; для 20% респондентів характерний флегматичний тип темпераменту. Флегматики – інтровертивні, малоемоційні люди. Викликати почуття у них може лише щось дуже вражаюче. Вони надійні та терплячі партнери і віддають перевагу затишній рутині гострим відчуттям. Не люблять відкриті конфлікти і через це іноді не можуть проявити себе, наприклад, на роботі, і втрачають гарні можливості. Також вони

схильні до прокрастинації; для 8% респондентів характерний меланхолічний тип темпераменту. Меланхоліки – люди з підвищеною чутливістю, яких може довести до сліз навіть щось незначне. Вони швидко втомлюються, часто не впевнені в собі, не люблять бути в центрі уваги, при цьому спілкуються з іншими дбайливо і тактовно.

Опитувальник структури темпераменту за В.М. Русаловим дозволив дослідити особливості темпераменту студентів більш детально та показав наступні результати: найбільш вираженим у досліджуваній групі став показник «пластичність» ($M = 6,6$ бала). Це свідчить про те, що студенти здатні швидко адаптуватися до нових обставин, змінювати підходи та стратегії залежно від ситуації. Люди з високою пластичністю легко перемикаються між завданнями та ролями, виявляють креативність у вирішенні проблем. Пластичні люди менш схильні до стресу через зміни та невизначеності, оскільки вони готові до цього і сприймають їх як можливості для зростання та розвитку.

Найменш виражені показники зафіксовані за шкалами «соціальний темп» ($M = 4,5$ бали) та «емоційність» ($M = 4,5$ бали). Це говорить про те, що у студентів відзначена мовленнєва повільність та повільна вербалізація, а також незначне емоційне реагування при невдачах, спокій та впевненість у собі.

В результаті застосування кореляційного аналізу було виявлено достовірні взаємозв'язки між самооцінкою та темпераментом у студентів, отже, висунута нами гіпотеза може бути підтвердженою – темперамент дійсно впливає на рівень самооцінки.

РОЗДІЛ 3. Особливості формування самооцінки студента

3.1. Вплив самосвідомості та самооцінки на особистість

Проблема самосвідомості нині є проблемою високого життєвого значення. Становлення самосвідомості та її роль у структурі особистості широко досліджується фахівцями різних галузей науки [1; 2; 4-6]. У вітчизняній та зарубіжній психології є чимало наукових праць, у яких докладно розглядається походження та сутність самосвідомості, її структура та емоційно-ціннісна характеристика [3; 7; 9; 10].

Пильний інтерес вчених до цієї проблеми пояснюється її великою значущістю в контексті вирішення тих завдань, які пов'язані з розробкою загальної теорії особистості. Більшість психологів розглядають самосвідомість як єдність трьох сторін: самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе та саморегулювання [8].

Ці компоненти стають однією з необхідних потреб особистості. Ступінь розвитку цих потреб впливає на формування особистості, будучи однією з передумов становлення її моральної стійкості. Структурні компоненти самосвідомості виступають у глибокому внутрішньому єдності існування самосвідомості особистості. Зміст емоційних відносин слід шукати в дійсних, життєвих стосунках особистості та соціальному контексті, що стоїть за ним [4].

Результати інтегративної роботи у сфері пізнання та у сфері емоційно-ціннісного самовідношення об'єднуються в особливе утворення самосвідомості особистості – у її самооцінку [6]. У зв'язку з цим актуальним є вивчення самооцінки як однієї з основних форм прояву самосвідомості, яка виражає фундаментальні властивості особистості та поряд з іншими факторами відображає її спрямованість, активність.

Самооцінка – досить складне утворення людської психіки. Вона виникає на основі узагальнюючої роботи процесів самосвідомості, яка в ході становлення особистості проходить різні етапи та знаходиться на різних рівнях розвитку. З

переходом на дедалі вищі генетичні рівні психічного розвитку в людини складається більш-менш адекватна і стійка власна оцінка себе.

Процес становлення самооцінки не може бути кінцевим, оскільки сама особистість постійно розвивається, отже, змінюються і її уявлення, поняття себе, емоційно-ціннісне ставлення до себе. Все це і призводить до зміни змісту, способу формування самооцінки та міри її участі у регуляції поведінки особистості.

Кожен із компонентів самооцінки, що відображає ступінь знання особистості відповідних її особливостей та відношення до них, має свою лінію розвитку; у зв'язку з цим весь процес становлення загальної самооцінки суперечливий і нерівномірний.

Самооцінка різних компонентів у особистості може бути на різних рівнях стійкості, адекватності, зрілості. Самооцінки окремих цінностей особистості, її мотивації, відносин, прояв тих чи інших психологічних особливостей та інше взаємодіють між собою. Форми взаємодії самооцінок можуть бути найрізноманітнішими: єдність, узгодженість, взаємодоповнення, але нерідко вони перебувають у конфліктних відносинах. Ці досить складні зв'язки між окремими самооцінками передують процесу вироблення єдиної самооцінки, супроводжують його і виражаються в постійних пошуках особистості самої себе, у безперервній актуалізації уваги на своєму внутрішньому світі для того, щоб зрозуміти ступінь своєї цінності в суспільстві, знайти і визначити своє місце у системі найскладніших соціальних, професійних, сімейних і просто особистісних зв'язків та відносин [3].

Процес становлення єдиної самооцінки, синтезований з багатьох приватних самооцінок, нерівномірно розподілений у часі. Крім того, повинні об'єднуватися різні за змістовністю та в генетичному плані самооцінки. Ці додаткові обставини ускладнюють становлення єдиної самооцінки.

За своїм внутрішнім складом самооцінка складна не тільки тому, що вона багатоаспектна, а й тому, що її елементи можуть відрізнятися різними рівнями усвідомленості. Наявність рівнів усвідомленості окремих компонентів самооцінки, а також самооцінки особистості загалом пов'язана з тим, що результати

самопізнання та самовідношення, на основі яких виробляється самооцінка, самі можуть перебувати на різних рівнях усвідомленості, тобто знання себе та емоційно-ціннісне ставлення до себе виступають з неоднаковим ступенем яскравості та виразності.

Тому самооцінка не у всіх своїх елементах може збігатися з об'єктивною оцінкою особистості. Вона може бути заниженою або, навпаки, завищеною. Її адекватність, істинність, логічність та послідовність встановлюється на основі реальних проявів особистості в діяльності, поведінці. Моральним критерієм самооцінки є громадська цінність того, що оцінює в собі особистість [3].

Основна функція самооцінки в психічному житті особистості полягає в тому, що вона виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки та діяльності. Через включення самооцінки до структури мотивації діяльності особистість здійснює безперервне співвідношення своїх можливостей, внутрішніх психологічних резервів з цілями та засобами діяльності. Самооцінка як така автономно є дуже важливим, якщо не ключовим, елементом самосвідомості, який значною мірою може детермінувати особистісний комфорт або дискомфорт, виражений у мірі самопочуття суб'єкта, його задоволення самим собою. Крім того, самооцінка є джерелом поповнення знань людини про себе, являючи собою центральну ланку системи самоврядування [2].

Якісні зміни самосвідомості та мотиваційної сфери, що відбуваються в процесі навчання, можуть свідчити про особистісне зростання студентів. До них належать позитивні зміни таких компонентів самосвідомості, як самооцінка, емоційно-ціннісне ставлення до себе та до інших, рівень суб'єктивного контролю у сфері досягнень, міжособистісних та професійних відносин; зміни мотиваційної сфери, які виражаються у посиленні мотивів досягнення високих результатів діяльності, у прагненні реалізувати себе як суб'єкт діяльності тощо.

Зазначені зміни можуть розглядатися як показники особистісно-професійного зростання студентів у процесі навчання, що важливо враховувати при вдосконаленні методів навчання, розробці нових програм та навчальних

матеріалів, організації інноваційної діяльності недержавних закладів вищої освіти, обумовленої особливостями контингенту студентів та сучасними вимогами до підготовки спеціалістів.

3.2. Самооцінка студента та її вплив на майбутню професійну діяльність

Між самооцінкою та успішністю навчально-професійної діяльності студента можна виявити пряму залежність. Взаємозв'язок самооцінки та успішності професійної діяльності знайшов відображення у наукових працях Л.М. Корнеєвої, С.Л. Рубінштейна, Н.В. Самоукіної, С.В. Славнова, А.Р. Фонарьова, Т. Шибутані та ін.

Адекватна самооцінка студента, який впевнений у правильному виборі професійної сфери, є суттєвим компонентом професійної підготовки майбутнього фахівця. Дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними вченими, виявили залежність успішності професійної діяльності від рівня самооцінки людини. Усі автори визнають негативний вплив заниженої/завищеної самооцінки на соціальну поведінку людини та її діяльність. На думку дослідників, основними факторами, що визначають адекватність професійної самооцінки, є ставлення людини до праці, успіх у роботі, впевненість у своїх силах, рівень самоповаги, власної гідності особистості. Л.М. Корнеєва, досліджуючи роль та функції самооцінки в регуляції професійної діяльності, приходять до висновку, що вплив на останню має «параметр висоти самооцінки».

Самооцінка професіонала визначає ступінь розбіжності між рівнем його домагань та реальним рівнем діяльності, точність постановки цілей, адекватну емоційну реакцію на різні результати діяльності. Завищена самооцінка сприяє постановці цілей, які не відповідають можливостям професіонала: він орієнтований на успіх, нехтує необхідною інформацією, не докладает великих зусиль для досягнення своєї мети. Занижена самооцінка призводить до пасивності, страху відповідальності, схильності ставити легкі цілі та завдання, очікування неуспіху. Неадекватна самооцінка не дозволяє професіоналу повністю реалізувати свої можливості у професійній діяльності [56].

Адекватна самооцінка студента проявляється у його досягненнях та можливостях, веде до позитивних емоцій, морального задоволення, які виникають при досягненні бажаної мети та результатів. Занижена самооцінка буде свідчити

про заперечення своїх особистих позитивних якостей, неприйняття себе, самозаперечення та негативне ставлення до себе. Саме тому самооцінка є важливим феноменом вивчення психології, оскільки вона впливає як на успіх і неуспіх діяльності людини, так і на процес розвитку самої особистості [57].

Таким чином, професійно-особистісна самооцінка майбутнього спеціаліста розглядається як результат зіставлення реального та ідеального «я-професіонал», що формується в процесі самовизначення в контексті навчально-професійної або квазіпрофесійної діяльності, порівняно з іншими учнями/спеціалістами та самим собою. Рівень професійно-особистісної самооцінки впливає на характер цілей та широту професійних планів суб'єкта.

Необхідно підкреслити, що активність та самостійність студентів у процесі їхньої професійної підготовки залежить від того, якою мірою вони володіють самоаналізом, самомотивацією, самогуляцією, самоорганізацією, самоконтролем та самооцінкою.

Нині становлення професійної самооцінки студента залежить від низки різних факторів, зокрема від змін, які відбуваються у системі освіти. Спостереження показують, що виховне середовище освітньої установи дуже впливає на професійну самооцінку студентів. Від якості організації процесу навчання у навчальному закладі багато в чому залежить якість професійної діяльності майбутнього фахівця, його готовність вирішувати нестандартні проблеми у виробничих та комунікативних ситуаціях, а також процес його взаємодії з іншими людьми.

У процесі оволодіння професією людина може зіткнутися з низкою проблем внутрішнього та зовнішнього характеру. До проблем внутрішнього характеру доцільно віднести адаптацію до освітнього процесу, зміну звичного способу життя та зміну соціального оточення. Названі фактори безпосередньо пов'язані з обраною спеціальністю. Проблеми зовнішнього характеру можуть становити конфлікти в студентській групі, у новому колективі, повна відсутність розуміння з боку членів сім'ї, думка яких йде врозріз з думкою студента про вибір професійного

спрямування та закладу освіти, а також труднощі в освоєнні молодого людиною професії [19].

На наш погляд, головними факторами становлення адекватної професійної самооцінки у студента є педагогічна підтримка та допомога, які здійснюються з перших днів його навчання. За нашим припущенням, професійна самооцінка, яка сформувалася на першому ступені вищої освіти – у бакалавріаті, покаже, чи готовий студент до продовження навчання в магістратурі, що, своєю чергою, спричинить адаптацію до подальших змін у суспільстві, зумовить гнучкість самооцінки та психологічну стійкість до стресових ситуацій. Педагогічний супровід становлення професійної самооцінки студента, що включає педагогічну підтримку, має на меті особистісне та професійне зростання студента, що виражається в постійному самовихованні, самоаналізі, саморозвитку, самореалізації та самовдосконаленні. Важливим є той факт, що вивчення проблем студента покликане допомогти педагогові вибудувати всебічне уявлення про кожну конкретну проблему. Педагог повинен здійснювати свою діяльність таким чином, щоб студент, оцінюючи себе і розуміючи сутність наявної проблеми, знайшов вірний вихід із ситуації, що склалася, спочатку – за допомогою педагога, а далі – самостійно.

Впевненість у своїх можливостях, гарна адаптація, самоповага, здатність активно і продуктивно діяти в невизначених ситуаціях грає особливу роль у житті кожної людини. Особливо своєї важливості набуває у студентському віці, оскільки майбутній фахівець без адекватної самооцінки зменшує соціальну активність, знижує ініціативу і може відчувати складність бути готовим до різних змін. Самооцінка виступає фундаментальною основою індивідуальності особи, яка визначає внутрішні цінності особистості, а також її уявлення про навколишній світ.

3.3. Програма формування позитивної самооцінки у студентів

Темперамент впливає на перебіг психічних процесів і прояв рис характеру. Відповідно темперамент впливає і на поведінку студентів на заняттях та їх навчання загалом. В наш час процес освіти в університеті носить стресовий характер та особливості структури темпераменту необхідно враховувати у педагогічному процесі.

Формування темпераменту (як психобіологічної властивості особистості) проявляється у особливостях освоєння предметного світу, у прагненні до розумової та фізичної праці.

Активна позиція участі у соціальних контактах, у швидкості переходу від одних видів діяльності до інших або від одних способів мислення до інших, швидкість моторно-рухових актів є дуже важливими властивостями темпераменту. Усе це сприяє кращому навчанню та сприйняттю інформації.

На формування самооцінки впливають переконання і навіювання оточуючих нас людей, самопереконання та самонавіювання. Її формування відбувається на усвідомлюваному рівні (особистість бачить, розуміє, усвідомлює та робить висновки) та на несвідомому рівні (проявляється у формі емоцій та інтуїції). При успіхах у особистості формується відповідне ставлення до майбутніх труднощів – оптимістичне, впевнене. При невдачах формується невпевнене ставлення до майбутніх труднощів. Систематичне повторення ситуацій утворює певні засади дій та поведінки, які дозволяють швидко приймати рішення та діяти з економією енергії та часу.

Також за результатами проведеного дослідження було визначено, що на формування самооцінки та її рівень впливає у тому числі і темперамент. І в той час як ми не можемо корегувати темперамент через те, що він є вродженою характеристикою та не піддається психокорекції, ми можемо працювати в даному напрямку з самооцінкою особистості, її рівнем і тими наслідками, які виникли через вплив темпераменту на неї.

В рамках проведеного дослідження було з'ясовано, що для більшості студентів характерний низький і неадекватно низький рівень самооцінки, тож було вирішено розробити психокорекційну програму, спрямовану на формування позитивної самооцінки, самоповаги у студентів та їхнього позитивного ставлення до себе.

Мета програми: формування позитивної самооцінки, самоповаги у студентів та їхнього позитивного ставлення до себе.

Завдання:

- сформувати навички, спрямовані на підвищення самооцінки, самоповаги;
- навчити поведінковим патернам, що допомагають виховати впевненість студентів в собі;
- виховати почуття власної гідності, неповторності, позитивне ставлення до себе;
- розвинути комунікативні навички.

Форма роботи: групова.

Види роботи: ігрові методи, групова дискусія, методи арт-терапії, методи тілесно-орієнтованої терапії, робота в парах.

Хід роботи

Заняття 1. Знайомство.

Мета: знайомство, згуртування колективу, зняття емоційного напруження, корекція сором'язливості.

1. Вітання.

Ведучий: Добрий день! Сьогодні ми з вами зібралися для того, щоб спробувати разом позбавитися своїх комплексів, невпевненості, стати краще, навчитися ставитися до себе та один до одного з розумінням і повагою. Хто наразі сором'язливий і нерішучий, після наших занять нехай стане сміливим і відважним. Нехай пройдуть ваші тривоги – ми разом покращуватимемо себе і досягнемо цього!

II. Вправа «Ім'я».

Інструкція: Назвіть своє ім'я та розкажіть, що воно означає.

III. Вправа «Свати».

Інструкція: Ми всі сюди прийшли зі своїм характером, якостями, особливостями. Зараз ми розповімо один одному про наші 3 основні хороші якості.

IV. Вправа «Снігова куля».

Інструкція: Ми дізналися імена один одного, спробуємо тепер їх назвати. Називаємо по черзі імена всіх, хто сидить перед вами, а потім своє.

Коментарі: під час виконання можна використовувати м'яч.

V. Вправа «Екіпаж».

Інструкція: Команда познайомилася. Тепер потрібно обрати капітана та побудувати гарний великий корабель, на якому ми попливемо. Вибудовуємо стільці у формі човна, на одну сім'ю – одне весло. Обираємо кермового. Корабель попливе, якщо весло працюватиме у такт.

VI. Завдання «Закони екіпажу».

Інструкція: Ми – один екіпаж і нам потрібно домовитися, як ми спілкуватимемося один з одним.

Коментарі: ведучий спостерігає за активністю та підключає до обговорення пасивних.

VII. Рефлексія заняття.

Що запам'яталося? Який настрій?

Заняття 2. «Хто я є?».

Мета: ознайомити учасників із поняттям самооцінки та сприяти усвідомленню власної унікальності.

I. Вітання.

Ведучий: Добрий день! Сьогодні ми почнемо заняття з цікавої методики для вивчення себе. Вона називається «Ім'я та асоціація» – кожен учасник повинен назвати своє ім'я та додати позитивну рису, яка починається на ту ж букву.

II. Вправа «Моє відображення».

Інструкція: учасники заповнюють анкету з питаннями про себе: сильні сторони, цінності, якості, які вони цінують у собі.

III. Вправа «Коло підтримки».

Інструкція: учасники створюють карту людей, які їх підтримують, і обговорюють, як це впливає на їх самооцінку.

IV. Вправа «Символ мого Я».

Інструкція: учасники обирають символ чи предмет, який представляє їхню особистість, і пояснюють свій вибір.

V. Рефлексія заняття:

Обговорення, як виконані вправи допомогли краще зрозуміти себе.

Заняття 3. «Океан людських почуттів».

Мета: емоційне зближення членів групи, розвиток комунікативних навичок, зняття напруги.

I. Вітання.

Ведучий: Сьогодні наш корабель пропливе через Океан Людських Почуттів. Світ величезний та цікавий. У ньому багато турбот, тривог, метушні, але ми залишаємось людьми тому, що вміємо любити і прощати, вірити та сподіватися, поважати один одного та допомагати, забувати все погане. Нам належить дізнатися, за що поважають люди інших людей, а також самих себе.

II. Розмова «За що цінують людей».

Ведучий: Дайте відповідь по черзі на запитання: за що цінують людей; за що ви шануєте своїх батьків, друзів; за що вас поважають? Що вам не подобається в

людях, чому з кимось ви дружите, а хтось вам не подобається? Що потрібно зробити, щоб у вас були друзі?

III. Вправа «Я вмю, я люблю».

Інструкція: Об'єднайтеся у пари. Кожен по черзі повинен стрибати п'ять разів на одній ніжці, сказати: «Я вмю...» Потім стрибати п'ять разів на іншій ніжці та сказати: «Я люблю...».

IV. Вправа «Мені подобається у собі».

Інструкція: У парах протягом однієї-двох хвилин один учасник розповідає про себе все, що йому подобається, інший слухає. Потім за командою ведучого учасники змінюються ролями.

V. Рефлексія вправи.

VI. Завдання «Скульптура».

Інструкція: Поділіться на групи по 3 особи. Вам потрібно створити скульптуру. Один гратиме роль скульптора, а інші будуть «глиною». Працювати можна лише мовчки.

VII. Рефлексія завдання.

VIII. Рефлексія заняття.

Заняття 4. Мій внутрішній ресурс.

Мета: виявити внутрішні ресурси та посилити впевненість у своїх можливостях.

I. Вітання.

Ведучий: Почнемо наше заняття з мотиваційної вправи «Вітання себе» – назвіть своє ім'я та зробіть собі комплімент.

II. Рефлексія вправи.

III. Вправа «Мої досягнення».

Інструкція: учасники згадують і описують три свої найважливіші досягнення.

IV. Рефлексія вправи.

V. Вправа «Я можу».

Інструкція: кожен створює список своїх вмінь і навичок, доповнюючи його протягом заняття за допомогою групи.

VI. Вправа «Банк ресурсів».

Інструкція: учасники створюють «банк ресурсів» – перелік дій чи думок, які допомагають їм справлятися з труднощами.

VII. Рефлексія вправи.

VIII. Рефлексія заняття.

Заняття 5. Здорова самооцінка.

Мета: формування адекватної самооцінки, підвищення почуття власної гідності та неповторності.

I. Ведучий:

«Сьогодні ми поговоримо про самооцінку.

Самооцінка – це вироблене протягом життя ставлення до себе і уявлення про себе. Чим вища самооцінка, тим краще людина ставитися до своєї особистості. І чим нижча самооцінка – тим гірше людина ставитися до своєї особистості. Самооцінка формується лише на рівні підсвідомості і погано піддається зміні з допомогою свідомого перегляду.

Самооцінку можна розділити на внутрішню та зовнішню. Внутрішня самооцінка – це глибинне, найчастіше несвідоме, справжнє ставлення до себе. Внутрішня самооцінка – це ставлення до себе «в принципі», я «Ок» чи «Не Ок», хороший чи поганий, гідний чи нікчемний тощо.

Основна частина внутрішньої самооцінки формується в ранньому дитинстві (до 3-х років), а потім «коригується» впродовж подальшого життя. Чинники, що формують самооцінку:

- 1) ставлення інших до людини;
- 2) власні вдачі-невдачі (свій досвід);
- 3) пряме власне формування самооцінки».

II. Групова дискусія.

Тема дискусії: «Як ми підтримуємо та покращуємо свою самооцінку». Думки виписуються на окремий аркуш паперу та доповнюються ведучим.

III. Вправа «Я люблю себе, навіть коли...».

Інструкція: Запропонуйте учасникам намалювати в центрі аркуша (А4) себе. Дайте наступні інструкції: а) Поряд зі своїм малюнком маркером або олівцем напишіть одну річ, яка вам подобається в собі, чим ви пишаєтеся. Мова може йти про що завгодно: про зовнішність, особисті якості і т.д.

б) Тепер переверніть аркуш. На звороті напишіть одну річ, яка вас не влаштовує.

в) Переверніть аркуш назад. Напишіть ще одну річ, яка вам подобається (використовуйте улюблений колір). Потім переверніть аркуш і напишіть другу річ, яка вам не подобається в собі (використовуючи колір, який вам не подобається).

г) Продовжуйте писати те, що вам подобається в собі на одному боці малюнку і те, що вам не подобається на зворотному, використовуючи відповідні маркери для кожного пункту.

д) Після того, як ви написали все погане про себе, про що тільки могли подумати, прочитайте це і потім напишіть над цими словами: «Я люблю себе, навіть коли...».

е) Визнайте, що ви привабливі навіть з урахуванням того, що вам не подобається. Недоліки стосуються ваших дій, а не особистості. Пам'ятайте, що за будь-яких обставин ви гідні бути коханими.

4. Попросіть учасників повернутися в одну групу. Нехай вони покажуть свої малюнки всім і пояснять, що їм подобається в собі, а що ні.

5. Коли всі закінчать, ви можете попросити їх повісити свої малюнки на стіну так, щоб усім було видно лише «позитивну» сторону. Можна запропонувати їм взяти малюнки додому та повісити там.

IV. Рефлексія завдання.

Що ви відчували та думали у процесі виконання завдання?

V. Вправа «Я в майбутньому».

Інструкція: Потрібно виліпити із пластиліну або намалювати модель свого образу «Я» у майбутньому.

VI. Рефлексія вправи.

Кожен учасник називає фігуру та розповідає про неї.

VIII. Рефлексія заняття.

Заняття 6. Позитивне мислення.

Мета: навчити учасників переосмислювати негативні думки про себе.

I. Вправа «Доброго ранку».

Інструкція: кожен учасник ділиться позитивною подією дня.

II. Вправа «Діалог із внутрішнім критиком».

Інструкція: учасники пишуть лист внутрішньому критику, а потім лист-відповідь, у якому захищають себе.

III. Рефлексія вправи.

IV. Вправа «Перетворення негативу».

Інструкція: група переформулює негативні твердження про себе на позитивні.

V. Вправа «Дошка успіху».

Інструкція: учасники створюють колаж із позитивних слів, зображень чи символів, які їх мотивують.

VI. Рефлексія заняття.

Заняття 7. «Я можу! Я вірю в себе!».

Мета: зміцнити впевненість учасників у своїх силах та навчити позитивно ставитися до труднощів.

I. Вправа «Що я роблю добре?».

Інструкція: кожен учасник називає одну річ, в якій він добре справляється, та ділиться коротким успіхом дня.

II. Вправа «Сила рішень».

Інструкція: учасники описують ситуацію, коли вони зіштовхувалися з труднощами, але подолали їх завдяки своїй рішучості та вірі в себе. Всі діляться історіями та розмірковують, як це допомогло зміцнити їхню впевненість у собі.

III. Вправа «Зона комфорту і зона росту».

Інструкція: учасники обговорюють, що є для них комфортною зоною, а що — виходить за її межі, і як можна поступово долати ці бар'єри для росту. Вони складають список дій, які можуть зробити для виходу з зони комфорту, щоб покращити своє життя.

IV. Вправа «Крок за кроком до мети».

Інструкція: учасники планують маленькі кроки для досягнення великих цілей, обговорюючи, як ці кроки допомагають зміцнювати самоповагу і вірити в себе. Це може бути маленька, але важлива мета, якої вони можуть досягнути до наступного заняття.

V. Рефлексія заняття.

Заняття 8. Я та інші. Як ти ставишся до людей і як люди ставляться до тебе?

Мета: формування адекватної самооцінки.

I. Ведучий:

Сьогодні ми продовжимо розмову про самооцінку. Ми знаємо, що існує 3 рівні самооцінки. Назвіть їх (відповіді учасників).

Як ви розумієте, що означає «завищена самооцінка», «занижена самооцінка» та адекватна самооцінка» (учасники пояснюють, як вони розуміють ці поняття, наводять приклади)?

Щоб ми відчували себе впевненіше і не були зарозумілими, ми зараз з вами виконуватимемо різні вправи.

II. Вправа «Похвала».

Інструкція: Потрібно стати на стілець і похвалити себе.

III. Рефлексія вправи.

- Легко чи важко хвалити себе?

- Що ви при цьому відчуваєте?

IV. Вправа «Проте».

Інструкція: По колу продовжити фрази:

- Я втомилася, проте...

- Я невеликого зросту, проте...

- Я іноді нестриманий, проте...

- Я сором'язлива, проте...

- Я крикливий, проте...

- Я надто поступлива, проте...

- Я зануда, проте...
- Я не дуже добре співаю, проте...
- Мене легко розсмішити, зате...
- Я буваю примхлива, проте...

V. Вправа «Домалюй і передай».

Інструкція: Візьміть по аркушу білого паперу та оберіть найприємніший колір олівця. Як тільки я плесну в долоні, ви почнете малювати, що хочете. Коли плесну знову, передайте свій лист сусідові зліва, той домальовує на ньому те, що захоче. Потім я знову плескаю в долоні, і лист передається далі по колу, доки не повернеться назад до господаря.

VI. Рефлексія вправи.

- Чи сподобалося вам те, що вийшло?
- Поділіться своїми почуттями, настроєм.

VII. Ведучий:

Тож, ми з вами зрозуміли, наскільки важливо виробити вірну самооцінку. Скажіть, чи дізнались ви щось нове сьогодні про себе та свою самооцінку?

VIII. Рефлексія заняття.

Заняття 9. Самоповага.

Мета: сформувати навички, спрямовані на розвиток самоповаги, позитивного ставлення до себе.

I. Ведучий:

Будь ласка, розкажіть про щось приємне, що трапилося з ним учора (цього тижня). Причому, поки ви кажете, м'яч знаходиться у вас у руках. Коли ви закінчите розповідати, передайте естафету добрих звісток, тобто передайте м'яч сусідові.

II. Вправа «Самоповага».

Інструкція: Чи можете ви сказати, яким чином ви помічаєте, що хтось дійсно вважає вас хорошими? Як вам це показує мати, а як тато? А як друзі, кохана людина?

(Відповіді учасників).

Зараз сядьте зручніше та закрийте очі. Тепер вируште подумки в те місце, яке вважаєте комфортним, затишним. Що ви там бачите?

Скоро ви побачите двох людей, які вас цінують і поважають, які радіють, коли ви з ними поруч, які знають, якими ви можете бути уважними до людей і якими добрими... Подивіться навколо, і ви побачите, як ці люди підходять до вас, щоб показати, що вони вважають вас хорошими... Слухайте, що вони скажуть... Поговоріть з ними. Тепер попрощайтеся з людьми, які приходили до вас. Потягніться і розплющте очі.

III. Рефлексія вправи.

- Хто до вас приходив? Що вони казали?

- Що ви відчували?

IV. Вправа «Я люблю себе за те, що...».

Інструкція: Усі сідають у коло. Після невеликої паузи кожен учасник групи говорить про свої переваги. Наприклад: «Я люблю себе за те, що я добрий».

V. Вправа «Сонячний круг».

Інструкція: Кожен учасник групи на папері малює сонце. У центрі зображує себе чи пише своє ім'я. У сонця малює багато променів, на трьох з них записує три найкращі свої якості. Потім учасники прикріплюють один одному лист із сонцем шпильками до одягу на спину. Під музику рухаючись кімнатою, вони підходять один до одного і пишуть на промінчиках хороші якості та переваги того, до кого вони підійшли. Після виконання листи з сонечками відкріплюються і кожен забирає свій лист з собою.

Ведучий (після виконання вправи): Друзі, коли вам буде важко, візьміть своє сонце, і воно обов'язково зігріє вас теплом сердець учасників нашої групи.

VI. Рефлексія заняття.

VII. Ведучий:

Заняття 10. Будуємо позитивне майбутнє.

Мета: зміцнити навички позитивного мислення та планування майбутнього.

I. Вправа «Мій сьогоднішній крок до мети».

Інструкція: учасники розповідають про позитивний крок, зроблений цього дня.

II. Вправа «Позитивна афірмація».

Інструкція: учасники створюють свої особисті афірмації та повторюють їх уголос.

III. Вправа «Капсула часу».

Інструкція: учасники пишуть листи собі в майбутнє з побажаннями та цілями.

IV. Ведучий:

Вітаю! Наші заняття добігли кінця. Як ви вважаєте, чи були потрібні вам ці зустрічі? Можливо, ви в чомусь змінилися, по-новому подивилися на себе?

(Відповіді учасників).

V. Ведучий:

Пропоную зробити останню вправу в нашому курсі тренінгів, щоб розслабитися та перезавантажитися.

Інструкція:

1. Сядьте прямо на стільці. Поставте ноги на ширині плечей. Покладіть руки на коліна так, щоб вам було зручно, Закрийте очі і дихайте як завжди.

2. Поступово розслабте м'язи обличчя. Уявіть, що ви знаходитесь в якому-небудь дуже сприятливому для релаксації місці – можливо там, де ви відчуваєте себе найбільш комфортно.

3. Тепер уявіть, що ви бачите своє усміхнене обличчя. Ваші очі випромінюють енергію. Відчуйте, як посмішка розслаблює і розігріває ваше обличчя.

4. Посміхайтесь самі. А тепер перенесіть цю чисту енергію на щелепи і відчуйте, як напруга, що сковує їх, тане від тепла вашої усмішки.

5. Направте тепло усмішки на шию, і відчуйте, як неприємні відчуття зникають.

6. А тепер усміхніться вашому серцю і подякуйте йому за його постійну і необхідну роботу, яку воно здійснює для вас щомиті. Зігрійте його теплом посмішки, і ви відчуєте, що йому полегшало працювати. Нехай енергія вашої посмішки заповнить серце любов'ю та радістю.

7. Тепер посміхніться своїм легким, подякуйте їм за те, що вони постачають серце киснем. Коли ви вкотре вдихнете у легке повітря, відчуйте, як вони наповнюються добротою та силою.

8. Тепер посміхніться печінці та ниркам, за те, що вони стежать за чистотою вашого організму. Ви відчуєте, що позбавляєтеся агресії та страху, які відчували.

9. Тепер надішліть енергію посмішки в шлунок і подякуйте йому за роботу, яку він робить, перетравлюючи їжу, яку ви їсте.

10. Поширіть тепло усмішки на м'язи ніг та рук, розслаблюючи їх.

11. Ваша внутрішня посмішка розширюється та розширюється, заповнюючи вас цілком. Ви повністю розслаблені.

12. А тепер відчуйте кожну частинку тіла. Прекрасно. Коли будете готові, повільно розплющте очі і подивіться на мене... Чудово! Зараз, якщо хочете, можете потягтися.

VI. Рефлексія вправи.

VII. Ведучий:

Я бажаю вам усім удачі. Живіть з усмішкою і ніколи з нею не розлучайтесь. Посміхайтесь один одному! Нехай вам завжди, скрізь та у всьому буде добре. Хай збудуться ваші бажання та мрії.

VIII. Рефлексія заняття.

Критерії оцінювання програми

Перевірку оцінювання ефективності даної програми пропонується виконати за допомогою проведення контрольної психодіагностики з використанням наступних методик:

- методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі;
- методика «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Результати інтегративної роботи у сфері пізнання та у сфері емоційно-ціннісного самовідношення об'єднуються в особливе утворення самосвідомості особистості – у її самооцінку. У зв'язку з цим актуальним є вивчення самооцінки як однієї з основних форм прояву самосвідомості, яка виражає фундаментальні властивості особистості та поряд з іншими факторами відображає її спрямованість, активність.

Самооцінка – досить складне утворення людської психіки. Вона виникає на основі узагальнюючої роботи процесів самосвідомості, яка в ході становлення особистості проходить різні етапи та знаходиться на різних рівнях розвитку. З переходом на дедалі вищі генетичні рівні психічного розвитку в людини складається більш-менш адекватна і стійка власна оцінка себе.

Процес становлення самооцінки не може бути кінцевим, оскільки сама особистість постійно розвивається, отже, змінюються і її уявлення, поняття себе, емоційно-ціннісне ставлення до себе. Все це і призводить до зміни змісту, способу формування самооцінки та міри її участі у регуляції поведінки особистості.

Адекватна самооцінка студента, який впевнений у правильному виборі професійної сфери, є суттєвим компонентом професійної підготовки майбутнього фахівця. Дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними вченими, виявили залежність успішності професійної діяльності від рівня самооцінки людини. Усі автори визнають негативний вплив заниженої/завищеної самооцінки на соціальну поведінку людини та її діяльність. На думку дослідників, основними факторами, що визначають адекватність професійної самооцінки, є ставлення людини до праці, успіх у роботі, впевненість у своїх силах, рівень самоповаги, власної гідності особистості. Л.М. Корнеєва, досліджуючи роль та функції самооцінки в регуляції професійної діяльності, приходять до висновку, що вплив на останню має «параметр висоти самооцінки».

Адекватна самооцінка студента проявляється у його досягненнях та можливостях, веде до позитивних емоцій, морального задоволення, які виникають

при досягненні бажаної мети та результатів. Занижена самооцінка буде свідчити про заперечення своїх особистих позитивних якостей, неприйняття себе, самозаперечення та негативне ставлення до себе. Саме тому самооцінка є важливим феноменом вивчення психології, оскільки вона впливає як на успіх і неуспіх діяльності людини, так і на процес розвитку самої особистості.

За результатами проведеного дослідження було визначено, що на формування самооцінки та її рівень впливає у тому числі і темперамент. І в той час як ми не можемо корегувати темперамент через те, що він є вродженою характеристикою та не піддається психокорекції, ми можемо працювати в даному напрямку з самооцінкою особистості, її рівнем і тими наслідками, які виникли через вплив темпераменту на неї.

В рамках проведеного дослідження було з'ясовано, що для більшості студентів характерний низький і неадекватно низький рівень самооцінки, тож було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на формування позитивної самооцінки, самоповаги у студентів та їхнього позитивного ставлення до себе.

ВИСНОВКИ

Отже, в рамках даної роботи було вивчено історію розвитку вчення про темперамент, типи темпераменту та їх особливості; розкрито поняття самооцінки, її види, властивості та її вплив на діяльність студентів; організовано емпіричне дослідження взаємозв'язку типу темпераменту та самооцінки студентів; розроблено психокорекційну програму за результатами дослідження.

Було з'ясовано, що термін «темперамент» (лат. *temperamentum* — належне співвідношення рис від *tempero* — змішую у належному співвідношенні) бере свій початок у поглядах античної науки на природу індивідуально-психологічних відмінностей.

Вченими було висунуто багато теорій на тему темпераменту, його видів та властивостей, але найбільш популярною теорією в наші дні вважається психофізіологічна теорія темпераменту, яка виділяє чотири типи темпераменту залежно від типу нервової системи.

Під особливостями темпераменту розуміють стійкі індивідуальні особливості психіки, що визначають швидкість психічної діяльності. Ці властивості відносно незмінні у діяльності різного змісту, мотивів та цілей, а також утворюють структуру, що характеризує тип темпераменту.

Психологічна характеристика типів темпераменту визначається такими основними ознаками:

1. Сензитивність.
2. Реактивність.
3. Активність.
4. Взаємозв'язок реактивності та активності.
5. Темп реакції.
6. Плавність рухів та ригідність.
7. Екстравертованість та інтровертованість.

Деякі особливості темпераменту можуть зазнавати певних змін протягом життя. Але тип темпераменту не змінюється. Основні риси того чи іншого типу темпераменту виявляються не відразу, а поступово, з віком у зв'язку зі зрілістю нервової системи. Цей процес називається дозріванням темпераменту.

Самооцінка є рефлексивним компонентом самосвідомості, що виконує регулятивну функцію; вона визначає напрямок та рівень активності людини, її ставлення до світу, людей, самої себе; виступає як важливий детермінант усіх форм і видів діяльності та соціальної поведінки людини.

Структура самооцінки представлена когнітивним та емоційним компонентами. Перший відбиває знання людини про себе, другий – її ставлення до себе як міру задоволеності собою.

Аналізуючи вплив темпераменту і самооцінки на особистість, можна зробити висновок, що темперамент впливає на швидкість здійснюваних розумових операцій, на стійкість і переключення уваги, на динаміку включання в роботу, на емоційну саморегуляцію під час роботи, на ступені втоми або напруги. В той час як важливість самооцінки полягає у її зв'язках та відносинах з різними психічними утвореннями (знаннями, навичками, вміннями), а також з її залученням до їх розвитку та функціонування. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її місце серед інших людей, ставлення до успіхів та невдач. Самооцінка пов'язана з мотиваційно-потребовою сферою особистості: вона регулює поведінку людини та її діяльність, задіяна у всіх сферах її життєдіяльності.

Основною метою емпіричної частини даної роботи було підтвердження або спростування висунутої гіпотези, яка полягала в тому, що між самооцінкою та темпераментом у студентів є взаємозв'язок, отже, темперамент впливає на рівень самооцінки.

Вивчення особливостей самооцінки студентів за методикою дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі та методикою «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.) показало, що у випробуваних переважає низький рівень самооцінки, він був діагностований у 58% респондентів за першою методикою та у 38% за другою.

Дослідження типів темпераменту випробуваних за методикою «Формула темпераменту» О. Белова показало, що у 40% респондентів було виявлено сангвінічний тип темпераменту; у 32% респондентів було виявлено холеричний тип темпераменту; для 20% респондентів характерний флегматичний тип темпераменту; для 8% респондентів характерний меланхолічний тип темпераменту.

Опитувальник структури темпераменту за В.М. Русаловим дозволив дослідити особливості темпераменту студентів більш детально та показав наступні результати: найбільш вираженим у досліджуваній групі став показник «пластичність» ($M = 6,6$ бала). Це свідчить про те, що студенти здатні швидко адаптуватися до нових обставин, змінювати підходи та стратегії залежно від ситуації. Люди з високою пластичністю легко перемикаються між завданнями та ролями, виявляють креативність у вирішенні проблем. Пластичні люди менш схильні до стресу через зміни та невизначеності, оскільки вони готові до цього і сприймають їх як можливості для зростання та розвитку. Найменш виражені показники зафіксовані за шкалами «соціальний темп» ($M = 4,5$ бали) та «емоційність» ($M = 4,5$ бали). Це говорить про те, що у студентів відзначена мовленнєва повільність та повільна вербалізація, а також незначне емоційне реагування при невдачах, спокій та впевненість у собі.

В результаті застосування кореляційного аналізу було виявлено достовірні взаємозв'язки між самооцінкою та темпераментом у студентів, отже, висунута гіпотеза була підтверджена – темперамент дійсно впливає на рівень самооцінки.

Тож, самооцінка – досить складне утворення людської психіки. Вона виникає на основі узагальнюючої роботи процесів самосвідомості, яка в ході становлення особистості проходить різні етапи та знаходиться на різних рівнях розвитку. З переходом на дедалі вищі генетичні рівні психічного розвитку в людини складається більш-менш адекватна і стійка власна оцінка себе.

Процес становлення самооцінки не може бути кінцевим, оскільки сама особистість постійно розвивається, отже, змінюються і її уявлення, поняття себе,

емоційно-ціннісне ставлення до себе. Все це і призводить до зміни змісту, способу формування самооцінки та міри її участі у регуляції поведінки особистості.

Адекватна самооцінка студента, який впевнений у правильному виборі професійної сфери, є суттєвим компонентом професійної підготовки майбутнього фахівця. Дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними вченими, виявили залежність успішності професійної діяльності від рівня самооцінки людини. Усі автори визнають негативний вплив заниженої/завищеної самооцінки на соціальну поведінку людини та її діяльність. На думку дослідників, основними факторами, що визначають адекватність професійної самооцінки, є ставлення людини до праці, успіх у роботі, впевненість у своїх силах, рівень самоповаги, власної гідності особистості. Л.М. Корнеєва, досліджуючи роль та функції самооцінки в регуляції професійної діяльності, приходить до висновку, що вплив на останню має «параметр висоти самооцінки».

Адекватна самооцінка студента проявляється у його досягненнях та можливостях, веде до позитивних емоцій, морального задоволення, які виникають при досягненні бажаної мети та результатів. Занижена самооцінка буде свідчити про заперечення своїх особистих позитивних якостей, неприйняття себе, самозаперечення та негативне ставлення до себе. Саме тому самооцінка є важливим феноменом вивчення психології, оскільки вона впливає як на успіх і неуспіх діяльності людини, так і на процес розвитку самої особистості.

За результатами проведеного дослідження було визначено, що на формування самооцінки та її рівень впливає у тому числі і темперамент. І в той час як ми не можемо корегувати темперамент через те, що він є вродженою характеристикою та не піддається психокорекції, ми можемо працювати в даному напрямку з самооцінкою особистості, її рівнем і тими наслідками, які виникли через вплив темпераменту на неї.

В рамках проведеного дослідження було з'ясовано, що для більшості студентів характерний низький і неадекватно низький рівень самооцінки, тож було

розроблено психокорекційну програму, спрямовану на формування позитивної самооцінки, самоповаги у студентів та їхнього позитивного ставлення до себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Асеева Ю.О., Чабан Г.М., Проблема вивчення самооцінки студентів у сучасній науковій парадигмі. *Бъдещето въпроси от света на наука та-2019: материали за XV международна научна практична конференция*. 2019. Vol. 11. P. 57–62.
3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
4. Бегеза Л.Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
5. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Київ: Академія, 1995. 113 с.
6. Бех І. Д. Справедливість – несправедливість у міжособистісних взаєминах. *Світ виховання*. 2006. № 3 (16). С. 8–10.
7. Бех І.Д. Почуття гідності у духовному розвитку особистості. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 1(12). 2008. С. 5–18.
8. Бондаренко Д.С. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
9. Бондарчук О. І., Бондарчук Л. І. Основи психології та педагогіки: Курс лекцій. Київ: МАУП, 1999. 168 с.
10. Боришевський М.Й. *Особистість у вимірах самосвідомості*. Суми: Еллада, 2012.
11. Варій М. Й. Психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 287 с.
12. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
13. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
14. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21–26.

15. Вітенко І.С. Медична психологія: підручник. Київ: "Здоров'я", 2007. 217 с.
16. Водолазька О.О. Самооцінка та мотивація досягнення як чинники професійного становлення майбутніх психологів. *Психологія. Наука і освіта*. Одеса, 2015. № 10. С. 49-54.
17. Войтко В.І. Психологічний словник. Київ: Вища школа, 2002. 294 с.
18. Войцихова А.І. Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаєностосунки з оточуючими. *Психологічна газета*. 2006. №14. С. 18–26.
19. Галкіна Т.В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.
20. Гарбузов В.І. Практична психотерапія. Київ: Веселка, 2006. 413 с.
21. Гідденс Є., Саттон Ф. Основні поняття в соціології. Одеса: Вища школи економіки, 2018. 368 с.
22. Грицюк І.М. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності "Практична психологія". Луцьк: ВежаДрук, 2016. 27 с.
23. Гуменюк О. Соціальний формат розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2004. №3. С. 82-90.
24. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
25. Джемс У. Психологія. Київ: Новий світ, 2001. 368 с.
26. Заброцький М.М. Основи вікової психології: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 112 с.
27. Захарова А.В. Психологія формування самооцінки. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.
28. Захарова А.В. Структурно-динамічна модель самооцінки. Питання психології, 2017. №2. С. 22–26.
29. Зінченко С.В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. Київ, Ніжин, 2015. С. 131-135.

30. Зінченко С.В., Швець І.В., Швець Р.В., Леоненко Д.О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.
31. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях: навч. посіб. Суми: ВТД “Університетська книга”, 2009.
32. Імедадзе Н.В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. *Психологічні дослідження*. Тбілісі, 1996, с. 49-58.
33. Калашник О.В., Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 107-113.
34. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 1995. 632 с.
35. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус: науковий журнал*. 18(2). 2020. с.66-71.
36. Комарніцька Т. Темперамент і методи визначення його складових. *Шкільний світ*. 2017. №3. С.15-20.
37. Кочубей Б.І., Новікова Є.В. Емоційна стійкість школяра. Київ: Освіта, 1998, 237 с.
38. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ: Вища школа, 2000. 980 с.
39. Криворучко Т.І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. Тернопіль, 2015. № 4. С. 19-22.
40. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2000. 232 с.
41. Кучеренко С. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості особистості підлітків та юнаків. *Психологія і суспільство*. 2009. № 1. С. 134-151.
42. Лалека Ю.І., Герасимчук В.І., Шелян О.М. Основи психології та педагогіки: навч.-мет. посіб. Київ: Вид-во Європейського університету, 2001. 164 с.
43. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.

- 44.Ліфарева Н.В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
- 45.Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. Київ: «ЕксОб», 2001. 304 с.
- 46.М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. 2-ге вид., допов. Київ: Вища школа, 2001. 487 с.
- 47.Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури. 2019. 272 с.
- 48.Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. *Науковий журнал «Габітус»*. 15. 2020. С.168 –173.
- 49.Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Волковська Г.І. Психофізіологія: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл. Київ: Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 52 с.
- 50.Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка. 2012.
- 51.Меднікова Г.І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2002. 194 с.
- 52.Молчанова О.Н. Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження. Київ: Наукова думка, 2021. 392 с.
- 53.Мурашко З.С. Питання самооцінки особистості. Київ: Освіта, 2013. 201 с.
- 54.Науково-дослідницька діяльність студентів, курсантів, слухачів, аспірантів, ад'юнктів та докторантів: довідник молодого вченого / уклад.: А.В. Байлов, О.М. Литвинов, В.В. Чумак; за заг. ред. О.М. Головка. Харків: ХНУВС: Тім Пабліш Груп, 2016. 363 с.
- 55.Неведомська Є.О., Михайловська Т.О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс. Фахове електронне наукове видання. Київський університет імені Бориса Грінченка*, 2016. 1 (13). с.131-144.
- 56.Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ, 2018. №1. С. 97-101.

57. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 22. 2013. С.396–412.
58. Орбан-Лембрик Л.Е., Куценко В.М. Соціальна психологія. Київ, 2004. 160 с.
59. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. XV, част. 2. Київ, 2013. С. 156–167.
60. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. Актуальні питання суспільних наук та історії медицини. Чернівці, 2014. № 4. С. 59-65.
61. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. Київ: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка, 2015. № 2 (4).
62. Палій А.А. Диференціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2010. 432 с.
63. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 12 (57)'. 2020. С. 79-89.
64. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. Київ: Т-во "Знання", КОО, 2006. 204 с.
65. Пилипчук Г. Темперамент. Природні особливості людини. Проблема вибору професії. *Психолог*. 2005. №48. С. 11-13.
66. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: навч. посіб. для магістрантів і аспірантів. Київ: ТОВ «Філстудія», 2006. 320 с.
67. Попелюшко Р.П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2008. 12 с.
68. Попович І.С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту*

- психології імені Г. С. Костюка АПН України*. Київ: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
69. Прищак М.Д., Мацко Л.А. Психологія Ч.1: навч. посіб. для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2013. 98 с.
70. Прокопенко І.Ф. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків: Фоліо, 2012. 863 с.
71. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.
72. Романова В.Я. Психологія індивідуальних відмінностей. Київ: ОШПО, 2016. 376 с.
73. Романчук О. КПТ Низької самооцінки. Методичні матеріали. 2012. 22 с.
74. Русинка І.І. Психологія: навч. посіб. Київ: Знання, 2007. 367 с.
75. Сабліна Н.В. Значення дослідження темпераменту студентів для оптимізації процесу адаптації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць І-ту психології ім. Г. С. Костюка*. Київ, 2017. Т.V. Вип 17. С. 110–117.
76. Савчин М.В. Загальна психологія. Київ: Відродження, 2008. 159 с.
77. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
78. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
79. Скрипченко О.В. Загальна психологія. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
80. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
81. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Загальна психологія. Київ: Каравела, 2014. 464 с.
82. Слободчиков В.І., Ісаєв Є.І. Психологія розвитку людини. Київ: Ранок, 2000. 321 с.
83. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь: збірник наукових*

- праць Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Ч. 2. С. 168–170.
84. Старовойтенко В.М. Рефлексія особистості в культурі. Київ: Наукова думка, 2020. 101 с.
85. Столяренко Л.Д. Основи психології. Київ: Четверта хвиля, 2017. 358 с.
86. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
87. Сурмай Ю.М. Психологія особистості. Київ: Просвіта, 2005. 464 с.
88. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. Київ: Либідь, 2000. 558 с.
89. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та ін. Психологія: підручник, 3-тє вид., стереотип. Київ: Либідь, 2001. 560 с.
90. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / за ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
91. Ушакова І.М. Теоретико-методологічні проблеми психології: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 191 с.
92. Харченко Г.Д., Яценко С.П., Неведомська Є.О. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. *Науковий журнал «Спортивна наука та здоров'я людини»*. 2019. 2. с.68-73.
93. Цимбалюк І.М. Психологія: навч. посіб. 2-ге вид-ня: випр. і доп. Київ: ВД “Професіонал”, 2006.
94. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007.
95. Шаран О. Вікові особливості психологічних проявів темпераменту. *Психолог*. 2004. №23-24. С.12-19.
96. Шмигалюк О. Розвиток здорової самооцінки методом КПТ. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2016.
97. Якунін В.А. Психологія. Вінниця: Либідь, 2005. 329 с.
98. Catell Padma, Metzner Ralph. Associations among somatotype, temperament and self-actualization. *Psychological Reports*. 1993. V. 72. P. 1165–1166.

99. Ford Guthrie J. The temperament/actualization concept: A perspective on constitutional integrity and psychological health. *Journal of Humanistic Psychology*. 1996. Vol. 95. № 1. P. 57–77.
100. Goldsmith H. H., Buss A. H., Plomin R., Rothbart M. K., Thomas A. Roundtable: What is temperament? Four approaches. *Child development*. 1987. P. 505-529.
101. Knapp R.R., Comrey A.L. Further construct validation of a measure of self actualization. *Educational and Psychological Measurement*. 1973. Vol. 33. P. 419–425.
102. Knapp Robert R. Relationship of a measure of self-actualization to neuroticism and extraversion. *Journal of Consulting Psychology*. 1965. Vol. 29. № 2. P. 168–172.
103. Lim L., Saulsman L., Nathan P. *Improving Self-Esteem*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions, 2005.
104. Meredith G.M. Temperment and self actualization. *EDITS Research and Developments*. 1967. Vol. 1. P. 1.
105. Schweinhardt P. Where has the ‘bio’ in bio-psycho-social gone? Current opinion in supportive and palliative care. 2019. Vol. 13(2). P. 94–98.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будасці

Мета: проведення кількісного дослідження самооцінки особистості.

Інструкція: Вам пропонується список із 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, які найбільше характеризують еталонну особистість (назвемо її «мій ідеал») у Вашому розумінні. В цьому ряду можуть знайти місце також і негативні якості.

З двадцяти відібраних властивостей особистості Вам необхідно побудувати еталонний ряд d1 у протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, на Ваш погляд, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, негативні (20-й ранг - найбільш приваблива якість, 19-й - менш і т. д. аж до 1 рангу). Слідкуйте, щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі.

З відібраних Вами раніше властивостей особистості побудуйте суб'єктивний ряд d2, в якому розташуєте дані властивості у міру зменшення їх виразності у Вас особисто (20-й ранг - якість, властива Вам найбільшою мірою, 19-й - якість, характерна для Вас трохи менше, чим перше, і т. д.). Результат занесіть до протоколу дослідження.

Текст методики

1. Акуратність	17. Легковірство	33. Педантичність
2. Безтурботність	18. Повільність	34. Привітність
3. Вдумливість	19. Мрійливість	35. Розв'язність
4. Сприйнятливність	20. Недовірливість	36. Розважливість
5. Запальність	21. Мстивість	37. Самокритичність
6. Гордість	22. Надійність	38. Стриманість
7. Грубість	23. Наполегливість	39. Справедливість
8. Гуманність	24. Ніжність	40. Співчуття
9. Доброта	25. Нерішучість	41. Соромливість
10. Життєрадісність	26. Нестриманість	42. Практичність
11. Дбайливість	27. Чарівність	43. Працьовитість
12. Заздрість	28. Уразливість	44. Боягузливість
13. Сором'язливість	29. Обережність	45. Переконаність

14.Злопам'ятність	30.Чуйність	46.Захопленість
15.Щирість	31.Підозрілість	47.Черствість
16.Примхливість	32.Принциповість	48.Егоїзм

Протокол дослідження

№ рангу еталона d1	Властивість особистості	№ рангу суб'єкта d2	Різниця рангів D	Квадрат різниці рангів d2
1.		1.		
2.		2.		
3. ...		3. ...		

Обробка результатів. Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять до уявлення «Я ідеальне» та «Я реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів $d1 - d2$ за кожною якістю і занести отриманий результат в колонку d протоколу дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d звести в квадрат $(d1 - d2)^2$ і записати результат колонці d2. Підрахуйте загальну суму квадратів різниці рангів $\Sigma d2$ та внесіть її у формулу $r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d2$, де r – коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості).

Інтерпретація результатів. Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до +1. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше -0,37 і не більше +0,37 (при рівні достовірності, що дорівнює 0,05), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або його відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу та про реальні якості. Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуванню інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке та недиференційоване уявлення людиною про своє ідеальне Я і Я реальне. Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 – свідчення наявності значного позитивного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або при r від +0,39 до +0,89, як

тенденція до завищення. Значення від +0,9 до +1 часто виражають неадекватно завищену самооцінку. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 говорить про наявність значущого негативного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним (відбиває невідповідність чи розбіжність уявлень людини у тому, яким вона хоче бути, і тим, яка вона у реальності). Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень та адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним та Я реальним. Уявлення людини про себе, зазвичай, здаються їй переконливими незалежно від того, чи ґрунтуються вони на об'єктивному знанні чи суб'єктивному думці, чи є вони істинними чи хибними. Якості, які людина приписує собі, які завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності та 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе чи інтерпретація суджень інших людей, індивідуальні ідеали чи культурно-задані стандарти, самооцінка завжди має суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність та рівень.

Адекватність самооцінювання виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних та ідеальних, чи бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, самоповагу, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності. У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає реальності характеристик, відповідних ідеалу, матиме високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між

цими характеристиками та реальністю своїх досягнень, її самооцінка, ймовірно, буде низькою. Самооцінка та ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самої себе та інших людей.

ДОДАТОК Б

Методика «Самооцінка» (Столяренко Н.Д.)

Мета: дослідження самооцінки особистості.

Інструкція: Кожна людина має певні уявлення про ідеал найбільш цінних властивостей особистості. На ці якості люди орієнтуються у процесі самовиховання. Які якості ви найбільше цінуєте у людях? У різних людей ці уявлення неоднакові, тому не збігаються результати самовиховання. Які ж уявлення про ідеал є у вас? Розібратися в цьому допоможе наступне завдання, яке виконується в два етапи.

Етап 1

1. Розділіть аркуш паперу на чотири рівні частини, позначте кожную частину римськими цифрами I, II, III, IV.

2. Дано чотири набори слів, що характеризують позитивні якості людей. Ви повинні в кожному наборі якостей виділити ті, які більш значущі і цінні для вас особисто, яким ви надаєте перевагу перед іншими. Які це якості та скільки їх – кожен вирішує сам.

3. Уважно прочитайте слова першого набору якостей. Випишіть у стовпчик найцінніші для вас якості разом із їхніми номерами, що стоять ліворуч. Тепер приступайте до другого набору якостей – і так до кінця. У результаті ви повинні отримати чотири набори ідеальних якостей. Щоб створити умови для однакового розуміння якостей усіма учасниками психологічного обстеження, наводимо тлумачення цих якостей:

I. Міжособистісні стосунки, спілкування.

1. Ввічливість - дотримання правил пристойності, чемність.

2. Дбайливість - думка чи дія, спрямовані на благополуччя людей; піклування, догляд.

3. Щирість - вираз справжніх почуттів, правдивість, відвертість.

4. Колективізм - здатність підтримувати спільну роботу, спільні інтереси, колективний початок.

5. Чуйність - готовність відгукнутися на чужі потреби.

6. Люб'язність — серцеве, лагідне ставлення, поєднане з гостинністю, охоче чимось прислужитися.
7. Співчуття — чуйне, співчутливе ставлення до переживань, нещастя людей.
8. Тактовність - почуття міри, що створює вміння поводитися в суспільстві, не зачіпати гідності людей.
9. Терпимість - вміння без ворожнечі ставитися до чужої думки, характеру, звичок.
10. Чуйність - чуйність, співчуття, здатність легко розуміти людей.
11. Доброзичливість – бажання добра людям, готовність сприяти їхньому благополуччю.
12. Привітність - здатність висловлювати почуття особистої приязні.
13. Чарівність – здатність зачаровувати, притягувати до себе.
14. Товариськість - здатність легко входити в спілкування.
15. Обов'язковість - вірність слову, обов'язку, обіцянці.
16. Відповідальність - необхідність, обов'язок відповідати за свої вчинки та дії.
17. Відвертість – відкритість, доступність для людей.
18. Справедливість – об'єктивна оцінка людей відповідно до істини.
19. Сумісність - вміння поєднувати свої зусилля з активністю інших при вирішенні спільних завдань.
20. Вибагливість - суворість, очікування від виконання своїх обов'язків, обов'язку.

II. Поведінка.

1. Активність - прояв зацікавленого ставлення до навколишнього світу та самого себе, до справ колективу, енергійні вчинки та дії.
2. Гордість - почуття власної гідності.
3. Добродушність - м'якість характеру, прихильність до людей.
4. Порядність - чесність, нездатність здійснювати підлі та антигромадські вчинки.
5. Сміливість - здатність приймати та здійснювати свої рішення без страху.
6. Твердість - вміння наполягти на своєму, не піддаватися тиску, непохитність, стійкість.
7. Впевненість - віра у правильність вчинків, відсутність коливань, сумнівів.

8. Чесність - прямота, щирість у відносинах та вчинках.
9. Енергійність - рішучість, активність вчинків та дій.
10. Ентузіазм - сильна наснага, душевний підйом.
11. Добросовісність – чесне виконання своїх обов'язків.
12. Ініціативність - прагнення нових форм діяльності.
13. Інтелігентність – висока культура, освіченість, ерудиція.
14. Наполегливість - завзятість у досягненні цілей.
15. Рішучість – непохитність, твердість у вчинках, здатність швидко приймати рішення, долаючи внутрішні коливання.
16. Принциповість - вміння дотримуватися твердих принципів, переконань, поглядів на речі та події.
17. Самокритичність - прагнення оцінювати свою поведінку, вміння розкривати свої помилки та недоліки.
18. Самостійність - здатність здійснювати дії без чужої допомоги, самотужки.
19. Врівноваженість – рівний, спокійний характер, поведінка.
- 20 Цілеспрямованість - наявність ясної мети, прагнення її досягти.

III. Діяльність.

1. Вдумливість - глибоке проникнення у суть справи.
2. Діловитість - знання справи, підприємливість, тямущість.
3. Майстерність - високе мистецтво в будь-якій галузі.
4. Уразливість - вміння зрозуміти зміст, кмітливість.
5. Швидкість - швидкість вчинків та дій.
6. Зібраність – зосередженість, підтягнутість.
7. Точність - вміння діяти, як задано, відповідно до зразка.
8. Працьовитість - любов до праці, суспільно корисної діяльності, яка потребує напруги.
9. Захопленість - вміння повністю віддаватися якійсь справі.
10. Посидючість - старанність у тому, що гребує тривалого часу та терпіння.

11. Акуратність - дотримання у всьому порядку, ретельність роботи, старанність.
12. Уважність - зосередженість на виконуваній діяльності.
13. Далекоглядність — прозорливість, здатність передбачати наслідки, прогнозувати майбутнє.
14. Дисциплінованість – звичка до дисципліни, свідомість обов'язку перед суспільством.
15. Старанність - гарне виконання завдань.
16. Допитливість - допитливість розуму, схильність до набуття нових знань.
17. Винахідливість - здатність швидко знаходити вихід із скрутних положень.
18. Послідовність - вміння виконувати завдання, дії в строгому порядку, логічно.
19. Працездатність - здатність багато і продуктивно працювати.
20. Скрупульозність - точність до дрібниць, особлива ретельність.

IV. Переживання, почуття.

1. Бадьорість – відчуття повноти сил, діяльності, енергії.
2. Безстрашність - відсутність страху, хоробрість.
3. Веселість - безтурботно-радісний стан.
4. Душевність - щира дружелюбність, схильність до людей.
5. Милосердя - готовність допомогти, вибачити зі співчуття, людинолюбства.
6. Ніжність – прояв кохання, ласки.
7. Свободолюбство - любов і прагнення до свободи, незалежності.
8. Сердечність - задушевність, щирість у стосунках.
9. Пристрасність - здатність цілком віддаватися захопленню.
10. Сором'язливість - здатність відчувати почуття сорому.
11. Схвильованість - міра переживання, душевне занепокоєння.
12. Захопленість - велике піднесення почуттів, захоплення.
13. Жалісливість - схильність до почуття жалю, співчуття.
14. Життєрадісність - сталість почуття радості, відсутність зневіри.
15. Велелюбність - здатність сильно і багатьох любити.
16. Оптимістичність - життєрадісне світовідчуття, віра в успіх.

17. Стриманість – здатність утримати себе від прояву почуттів.
18. Задоволеність - відчуття задоволення від виконання бажань.
19. Холоднокровність - здатність зберігати спокій і витримку.
20. Чутливість - легкість виникнення переживань, почуттів, підвищена сприйнятливність до дій ззовні.

Етап II

Уважно розгляньте якості особистості, виписані вами з першого набору, і знайдіть серед них такі, якими ви володієте реально. Обведіть цифри біля них кружком. Тепер переходьте до другого набору якостей, потім до третього та четвертого.

Обробка результатів

1. Підрахуйте, скільки ви знайшли у себе реальних якостей (Р).
2. Підрахуйте кількість ідеальних якостей, виписаних вами (І), а потім обчисліть їх відсоткове відношення за формулою:

$$П = \frac{Р}{І} \times 100\%$$

Результати зіставте з оцінною шкалою.

Психодіагностична шкала

	Рівні самооцінки						
	Неадекватно низький	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий	Неадекватно високий
Варіант 1							
Чоловіки	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	67
Жінки	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	69
Варіант 2							
	(-0,2)-0	0-0	0,21-0,3	0,31-0,5	0,51-0,65	0,66-0,8	Вище 0,8

Методика «Формула темпераменту» О. Бєлова

Мета: визначення типу темпераменту особистості.

Інструкція: «Вам пропонується по 20 якостей, які характеризують той чи інший темперамент. Поряд з ними відзначте знаком «+» характерні для Вас якості».

Текст методики:

Ви холерик, якщо Вам притаманні:

- 1) непосидючість, метушливість;
- 2) невитриманість, запальність;
- 3) нетерплячість;
- 4) різкість і прямолінійність у відносинах з людьми;
- 5) рішучість і ініціативність;
- 6) впертість;
- 7) спритність в суперечці;
- 8) уривчаста працьовитість;
- 9) схильність до ризику;
- 10) незлопам'ятність;
- 11) володіння швидкою, жагучою, емоційною мовою з плутанням слів;
- 12) неврівноваженість;
- 13) агресивність;
- 14) нетерпимість до недоліків;
- 15) виразність міміки;
- 16) здатність швидко діяти і вирішувати;
- 17) невпинно прагнути до нового;
- 18) володіння різкими рухами;
- 19) наполегливість у досягненні поставленої мети;
- 20) схильність до різких змін настрою.

Ви сангвінік, якщо Ви:

- 1) веселі і життєрадісні;
- 2) енергійні і діяльні;
- 3) часто не доводите розпочату справу до кінця;
- 4) схильні переоцінювати себе;
- 5) здатні швидко схоплювати нове;
- 6) нестійкі в інтересах і схильностях;
- 7) легко переживаєте невдачі і неприємності;
- 8) легко пристосовуєтеся до різних обставин;
- 9) з захопленням беретеся за будь-яку нову справу;
- 10) швидко втрачаєте інтерес, якщо справа перестає вас цікавити;
- 11) швидко включаєтеся в нову роботу і швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу;
- 12) витривалі і працездатні;
- 13) нудьгуєте від одноманітності буденної кропіткої роботи;
- 14) товариські і чуйні, не відчуваєте скутості з новими для вас людьми;
- 15) володієте гучною, швидкою, чіткою мовою, що супроводжується жестами, виразною мімікою;
- 16) зберігаєте самовладання в несподіваній складній обстановці;
- 17) володієте завжди бадьорим настроєм;
- 18) швидко засинаєте і прокидаєтеся;
- 19) часто незібрані, виявляєте поспішність у рішеннях;
- 20) схильні іноді не заглиблюватися до суті завдання, відволікатися.

Ви флегматик, якщо Ви:

- 1) спокійні і холоднокровні;
- 2) послідовні і прискіпчиві у справах;
- 3) обережні і розважливі;
- 4) вмієте чекати;
- 5) мовчазні і не любите марно базікати;

- 6) володієте спокійною, рівномірною мовою, з зупинками, без різко виражених емоцій, жестикуляції і міміки;
- 7) стримані і терплячі;
- 8) доводите розпочату справу до кінця;
- 9) не розтрачуєте даремно сил;
- 10) дотримуетесь виробленого розпорядку дня у побуті та на роботі;
- 11) легко стримуєте пориви;
- 12) малосприйнятливі до похвали і заохочення;
- 13) не озлоблені, проявляєте поблажливе ставлення до «шпильок» на свою адресу;
- 14) постійні у своїх відносинах та інтересах;
- 15) повільно включаєтеся в роботу і повільно перемикаєтеся з однієї справи на іншу;
- 16) проявляєте однакове ставлення до всіх;
- 17) проявляєте охайність і порядок у всьому;
- 18) з труднощами пристосовуєтеся до нової обстановки;
- 19) володієте витримкою; 20) дещо повільні.

Ви меланхолік, якщо Ви:

- 1) сором'язливі;
- 2) розгублюєтеся в новій обстановці;
- 3) важко встановлюєте контакт з незнайомими людьми;
- 4) не вірите в свої сили;
- 5) легко переносите самотність;
- 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах;
- 7) схильні «занурюватися в себе»;
- 8) швидко втомлюєтеся;
- 9) маєте тиху мову;
- 10) несвідомо підлаштовуєтеся до характеру співрозмовника;
- 11) вразливі до сліз;
- 12) надзвичайно сприйнятливі до схвалення і осудження;

- 13) пред'являєте високі вимоги до себе і до оточуючих;
- 14) схильні до підозрливості і до нав'язливих роздумів;
- 15) болісно чутливі і легко ранимі;
- 16) надмірно образливі;
- 17) нетовариські, не ділитесь ні з ким своїми думками;
- 18) малоактивні і боязкі;
- 19) поступливі, покірні;
- 20) прагнете викликати співчуття і допомогу в навколишніх.

Ключ до тесту

Підрахуйте кількість "+" по кожній групі якостей окремо та суму «+» у всіх чотирьох групах. Потім підрахуйте відсоток позитивних відповідей щодо кожного типу темпераменту (кількість "+" по одному типу темпераменту розділити на кількість "+" по всіх чотирьох типах темпераменту та помножити на 100%).

В остаточному вигляді формула темпераменту набуде приблизно такого вигляду:
 $T = 36\% X + 35\% C + 15\% \Phi + 14\% M$, що означає, що темперамент на 36% холеричний, на 35% сангвінічний, на 15% флегматичний та на 14% меланхолічний.

Опитувальник структури темпераменту за В.М. Русаловим

Опис

Опитувальник особистісний. Служить для діагностики темпераментних особливостей людини. Розроблено В.М. Русаловим, на основі власної концепції темпераменту.

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту.

Складається з 105 питань. У тесті передбачена невелика контрольна шкала, призначена для виявлення тенденції досліджуваного давати соціально-бажані відповіді.

Процедура проведення

Інструкція

Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу "природню" відповідь, яка прийде Вам в голову. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо Ви обрали відповідь "так", поставте хрестик (галочку), якщо "ні" то мінус.

Дорослий варіант

1. Рухома Ви людина?
2. Чи завжди Ви готові з ходу, не роздумуючи, включитися в розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самотності у великій компанії?
4. Чи відчуваєте Ви постійну жагу до діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і некваплива?
6. Ранима Ви людина?

7. Чи часто Вам не спиться через те, що Ви посварилися з друзями?
8. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
9. У розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджає Вашу думку?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Відчували б Ви себе нещасною людиною, якби на тривалий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
12. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи сильно Ви переживаєте неполадки в своїй роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто ви відчуваєте тривогу, що виконали роботу не так, як потрібно?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, що вимагають швидкості і спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомої задачі?
21. Чи відчуваєте Ви почуття занепокоєння, що Вас неправильно зрозуміли в розмові?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам робити одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши заздалегідь?
27. Ви зазвичай віддаєте перевагу робити нескладні справи, які не потребують від Вас великої енергії?
28. Чи легко Ви турбуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любите Ви сидячу роботу?
30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви зазвичай віддаєте перевагу подумати, зважити і лише потім висловитися?

32. Чи всі Ваші звички хороші, бажані?
33. Швидкі у Вас рухи рук?
34. Ви зазвичай мовчите і не вступаєте в контакти, коли перебуваєте в суспільстві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам перемикається від одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких людей?
37. Балакуча Ви людина?
38. Вам зазвичай легко виконувати справу, що вимагає миттєвих реакцій?
39. Ви зазвичай говорите вільно, без запинок?
40. Чи турбують Вас страхи, що Ви не впораєтесь з роботою?
41. Чи легко Ви ображаєтесь, коли близькі Вам люди вказують на Ваші недоліки?
42. Чи відчуваєте Ви тягу до напруженої відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
45. Чи можете Ви без довгих роздумів задати делікатне питання іншій людині?
46. Доставляють Вам задоволення швидкі рухи?
47. Чи легко Ви "генеруєте" нові ідеї, пов'язані з роботою?
48. Смокче у Вас "під ложечкою" перед відповідальною розмовою?
49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?
51. Багата Чи є у Вас міміка в розмові?
52. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку незалежно від того, зручно вам це чи ні?
53. Чи відчуваєте Ви почуття образи від того, що оточуючі Вас люди обходяться з Вами гірше, ніж варто було б?
54. Ви зазвичай віддаєте перевагу виконувати одночасно тільки одну операцію?
55. Чи любите Ви ігри у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій промові тривалих пауз?

57. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
58. Ви зазвичай відчуваєте в собі надлишок сил і Вам хочеться зайнятися якоюсь справою?
59. Зазвичай Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває, що у Вас надовго псується настрій від того, що зірвалася запланована справа?
61. Чи часто Вам не спиться через те, що не ладяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
62. Чи любите Ви бути у великій компанії?
63. Хвилюєтеся Ви з'ясовуючи стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, що вимагає повної віддачі сил?
65. Виходите ви іноді з себе, злитесь?
66. Чи схильні Ви вирішувати багато завдань одночасно?
67. Тримайтеся Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує Вас почуття непевненості в процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?
71. Чи легко Ви перемикаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?
73. Ви іноді брешете?
74. Мовчазні Ви, перебуваючи в колі друзів?
75. Чи потребуєте Ви в людях, які б Вас підбадьорили і втішили?
76. Чи охоче Ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. У вільний час Вас зазвичай тягне поспілкуватися з людьми?
79. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
80. Чи тремтять у Вас інколи руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
83. Зазвичай ви віддаєте перевагу легкій роботі?

84. Чи легко Вас образити у розмові через дрібниці?
85. Зазвичай Ви першим в компанії наважуєтеся почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви тягу до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку подумати, а потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Тримайтеся Ви зазвичай відокремлено на вечірках або в компаніях?
91. Чи схильні ви перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення зненацька виниклої ідеї?
94. Чи надаєте Ви перевагу працювати повільно?
95. Чи переживаєте Ви через найменші неполадки на роботі?
96. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто Ви хвилюєтеся через помилки в роботі, які були Вами допущені?
98. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу, трудомістку роботу?
99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас турбує почуття невпевненості в собі при спілкуванні з людьми?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Втоплюєтеся Ви, коли Вам доводиться говорити довго?
103. Ви віддаєте перевагу працювати з прохолодою, без особливої напруги?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає перемикання уваги?
105. Чи любите Ви подовгу бути наодинці з собою?

Обробка результатів

Перед обробкою необхідно переконатися, що відповіді дані на всі питання. Для підрахунку балів по тій або іншій шкалі використовуються ключі. Спочатку необхідно перекодувати деякі відповіді, зазначені в ключі для даної шкали.

Кожний збіг відповіді досліджуваного з ключом оцінюється в один бал. Підрахунок балів проводиться шляхом підсумовування всіх балів по даній шкалі.

При обстеженні великих масивів досліджуваних доцільно поєднувати бланковий метод з комп'ютерною обробкою даних. Отримана сума балів для кожної шкали записується у відповідну графу на бланку. Крім того, в бланку обов'язково фіксується ППП, стать, вік досліджуваного, освіта, рід занять або навчання, а також дата проведення обстеження.

Результати піддослідних, отримали високий бал (7 і більше) за шкалою "К" (контрольні питання на соціальну бажаність), не підлягають розгляду.

Ключ

Кожне питання відноситься до однієї з 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-а шкала (соціальної бажаності відповідей) - 9 питань.

1. Шкала - ергічність

«Так» - питання 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«Ні» - питання 27, 83, 103.

2. Шкала - соціальна ергічність

«Так» - 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«Ні» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. Шкала - пластичність

«Так» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«Ні» - 54, 59.

4. Шкала - соціальна пластичність

«Так» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«Ні» -31, 81, 87, 93.

5. Шкала - темп

«Так» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«Ні» - 29, 43, 70, 94.

6. Шкала - соціальний темп

«Так» -24, 37, 39, 51, 72, 92.

«Ні» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. Шкала - емоційність

«Так» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

8. Шкала - соціальна емоційність

«Так» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

9. Шкала - «К»

«Так» - 32, 52, 89.

«Ні» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Інтерпретація результатів

Вважається, що та чи інша властивість темпераменту сильно розвинена у досліджуваного, якщо він одержав по ньому 9 і більше балів; слабо розвинена - якщо по ньому отримано 4 і менше балів. При сумарній кількості балів від 5 до 8 дана властивість темпераменту вважається середньорозвинена.

Висновок про домінуючий тип темперамент людини робиться на основі порівняння показників, отриманих з різних властивостей темпераменту, з даними нижче типовими поєднаннями цих властивостей, відповідними різним типам темпераменту.

Сангвінік - середньорозвинений показник за всіма властивостями темпераменту.

Холерик - високі показники по енергійності, темпу і емоційності при середніх або високих показниках по пластичності.

Флегматик - низькі показники за всіма властивостями темпераменту.

Меланхолік - низькі показники по енергійності, пластичності, темпу при середніх або високих показниках по емоційності.

До чистого типу сангвініка, холерика, флегматика чи меланхоліка людина ставиться тільки при повному збігу ступеня розвиненості його показників з тими, які пов'язані з описаними типами. У всіх інших випадках вважається, що у людини є так званий змішаний тип темпераменту.

Окремо для кожного досліджуваного встановлюються два типи його темпераменту: один, який проявляється в роботі, і інший, який проявляється в спілкуванні з людьми.

- Високе значення (ВЗ) від 9 до 12 балів

- Середнє значення (СЗ) від 4 до 8 балів
- Низьке значення (НЗ) від 0 до 3 балів

Шкали опитувальника

ОСТ містить наступні шкали:

1. Предметна ергічність - включає в себе питання про рівень потреби в освоєнні предметного світу, прагненні до розумової і фізичної праці.

Високі значення - (9-12 балів) за цією шкалою означають високу потребу в освоєнні предметного світу, спрагу діяльності, прагнення до напруженої розумової і фізичної праці, легкість розумового пробудження. Низькі значення - (3-4 бали) означають пасивність, низький рівень тону су і активації, небажання розумової напруги низьку залученість в процесі діяльності.

2. Соціальна ергічність - містить питання про рівень потреби в соціальних контактах, про прагнення до лідерства.

Високі значення - комунікативна ергічність, потреба в соціальному контакті, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість, прагнення до заняття високого рангу, освоєння світу через комунікацію. Низькі значення - незначна потреба в соціальних контактах, відхід від соціально-активних форм поведінки, замкнутість, соціальна пасивність.

3. Пластичність - містить питання про ступінь легкості або труднощі перемикавання з одного предмета на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші.

Високі значення - легкість перемикавання з одного виду діяльності на інший, швидкий перехід з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

Низькі значення - схильність до монотонної роботи, боязнь і уникнення різноманітних форм поведінки, в'язкість, консервативні форми діяльності.

4. Соціальна пластичність - містить питання, спрямовані на з'ясування ступеня легкості або труднощі перемикавання в процесі спілкування від однієї людини до іншої, схильності до різноманітності комунікативних програм.

Високі значення - широкий набір комунікативних програм, автоматичне включення в соціальні зв'язки, легкість вступу в соціальні контакти, легкість перемикавання в процесі спілкування, наявність великої кількості комунікативних заготовок, комунікативна імпульсивність.

Низькі значення - труднощі в підборі форм соціальної взаємодії, низький рівень готовності до вступу в соціальні контакти, прагнення до підтримання монотонних контактів.

5. Темп або Швидкість - включає питання про швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

Високі значення - високий темп поведінки, висока швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, моторно-рухова швидкість, висока психічна швидкість при виконанні конкретних завдань.

Низькі значення - сповільненість дій, низька швидкість моторно-рухових операцій.

6. Соціальний темп - включає питання, спрямовані на виявлення швидкісних характеристик мовнорухливих актів у процесі спілкування.

Високі значення - мовнорухлива швидкість, швидкість говоріння, високі швидкості і можливості мовленнєвого апарату.

Низькі значення - слабо розвинена мовнорухлива система, мовна повільність, повільна вербалізація.

7. Емоційність - включає в себе питання, що оцінюють емоційність, чутливість, чутливість до невдачі в роботі.

Високі значення - висока чутливість до розбіжності між задуманим і очікуваним, планованим і результатами реальної дії, відчуття невпевненості, тривоги, неповноцінності, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач, до розбіжності між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реальної дії.
Низькі значення - незначне емоційне реагування при невдачах, нечутливість до неспіху справи, спокій, впевненість у собі.

8. *Соціальна емоційність* - включає питання, що стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері.

Високі значення - висока емоційність у комунікативній сфері, висока чутливість до невдач у спілкуванні.
Низькі значення - низька емоційність у комунікативній сфері, нечутливість до оцінок товаришів, відсутність чутливості до невдач у спілкуванні, впевненість у собі і ситуаціях спілкування.

9. «К» - контрольна шкала (шкала соціальної бажаності відповідей) включає питання на відвертість і щирість висловлювань.

Високі значення - неадекватна оцінка своєї поведінки, бажання виглядати краще, ніж є насправді.
Низькі значення - адекватне сприйняття своєї поведінки.