

психічного розвитку долається в умовах звичайної школи, проте, вони потребують спеціально організованого навчання, відповідно до причин затримки психічного розвитку, особливостей пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та поведінки.

Список використаних джерел:

1. Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання. Навчальний посібник для педагогів і шкільних психологів. Укл. Т. Д. Ілляшенко, Н. А. Бастун, Т. В. Сак. Київ: ІЗМН, 2017. С. 46-48.
2. Макарова О.А. Аспектний аналіз затримки психічного розвитку на вітчизняній психології. Концепт. 2013. №1. С. 30-40.
3. Мартиненко І. В. Логопсихологія: курс лекцій. Навчальний посібник. 2-е вид., виправл. і доп. Київ: ДІА, 2016. 116 с.

Іванашко Оксана

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПОЧУТТЯ МЕНШОВАРТОСТІ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ**

Представник гуманістичної психології К. Роджерс (1902-1987) теоретизував походження багатьох проблем із того, що люди зневажають себе і вважають нездатними отримувати любов від інших. Саме тому вчений вірив у важливість надання безумовного схвалення клієнту, що могло б покращити його самооцінку [1; 11]. Під час терапевтичних сеансів він пропонував позитивне самоствалення незалежно від того, якою є психологічна проблема [10]. З того часу концепція самоповаги є основною у гуманістичній психології як невід'ємного права кожної людини, кожна людина гідна безумовної поваги, бо сам факт що вона є заслуговує на пошану [9].

Важливою структурною складовою емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості є рівень домагань – сподівання, сформовані на основі ієрархії цінностей, властивих для дитини. Це усвідомлена потреба досягти того ступеню складності, на який людина дитина вважає себе здатною [2].

Домагання залежать від самопізнання, самооцінки, самовизначення особистості та соціальної ситуації. Якщо юнаки та юнки точно розуміють свою соціальну ситуацію, то здатні визначити й свої прагнення. Варто підкреслити, що прагнення – це цілі, до яких учні йдуть протягом тривалого часу. Вони є орієнтувальними якостями особистості, мотивованими можливістю їх реалізації.

Школярі, котрі володіють реалістичним рівнем домагань, відрізняються упевненістю, наполегливістю у досягненні своїх цілей, більшою продуктивністю порівняно з іншими учнями. Д. Макклелланд стверджував, що рівень домагань є періодичною турботою про мету, оскільки він керує й спрямовує поведінку особи [6]. Посилаючись на праці Г. Мюррея, вчений

зосередився на трьох основних мотивах: у досягненні (бажання досягти успіху); силі (бажання бути впливовим), взаємодії (прагненні до тісних особистих стосунків) [4]. Згідно з його теорією, більшість осіб володіють і відображають поєднання цих потреб: для юнаків з високою потребою у досягненні привабливими є ситуації, які пропонують особисту відповідальність; особи, для котрих домінантною є потреба в авторитеті та владі, мають бажання впливати і збільшувати престиж; і, нарешті, ті, хто має потребу у взаємодії, формують міцні взаємини з іншими [6].

Водночас, найбільш ґрунтовними дослідженням вченого було вивчення мотивів досягнення та їх впливу на рівень домагань особистості [8]. Він стверджував, що рівень домагань залежить від типу мотивації. Діти, мотивовані на досягнення успіху демонструють впевненість у собі, чітко знають власні можливості й адекватно оцінюють свої здібності у різних видах діяльності.

Зовсім інакше поводять себе діти, котрі мають мотивацію уникнення невдачі. Вони недостатньо оцінюють себе, спрямовані обирати завдання, які не будуть створювати зайвих проблем. Вони не вірять у власну можливість досягти успіху, панічно бояться критики, не отримують задоволення від діяльності, де вже виникали тимчасові невдачі.

Окрім вищеописаних компонентів емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості визначальним чинником Я-концепції є *позитивне ставлення до себе*. У дитини, що виявляє позитивне самоставлення, абсолютно всі почуття та думки мають здатність проходити крізь призму любові до всього, що її оточує. Таким ставленням проймається й сприймання самого себе: думки про себе, автоматично переходить до рангу позитивного сприймання.

Багато психологів надавали цьому питанню особливої уваги. Вони стверджували: «якщо ви хочете поліпшити своє життя, то вам потрібно змінити свої думки», «схилити себе мати позитивні думки, і станете щасливішими», «візуалізувати свою мрію, і ви будете насолоджуватися більшим успіхом» [3]. Юнаки та юнаки з позитивним ставленням до життя живуть легше, і це абсолютно не магічне явище, а конструктивні форми поведінки, виховані в малих, повсякденних ситуаціях. Уважність і турбота до себе – це те, що дійсно важливе у кожний наступний момент. Для чого витратити життя за лайку? Хіба не краще посміхнутись оточуючим і подумки похвалити себе за ефективну поведінку.

Вчені І. В. Козицька, О. О. Ковальська описує особливості людей з негативним та позитивним мисленням [4].

Зокрема, ті, хто має негативне мислення: нереалістично та однобічно сприймають дійсність, акцентують увагу на негативному; здійснюють неприпустимі узагальнення на зразок «все погано», «життя шкереберть», негаразди відносять на свій рахунок, шукають провини у собі; сприймають ситуацію як таку, яку не можна змінити; постійно проявляють негативні емоції: роздратування, нейротичні спалахи, депресію, почуття провини і страху.

Позитивне мислення, навпаки, є більш реалістичним, але й таким, що характеризується ствердними установками: позитивно спрямовані

особистості сприймають себе з усіма своїми достоїнствами і недоліками; вони впевнені у своїй поведінці; радіють своїм успіхам і постійно підбадьорюють себе; бачать сенс свого життя; адекватно (без уразливості та емоцій) реагують на критику; намагаються знайти вихід із заплутаної ситуації, а не впадають у розпач та і не виявляють істеріку; постійно радіють похвалі, визнають свої перемоги і досягнення; не відчувають страху перед майбутнім, а довіряють власним можливостям; вірять у успіх; довіряють іншим людям.

Однією з найбільш значимих складових самосвідомості є емоційно-ціннісна. Вона відповідає за оцінки та емоції, інтенсивність яких залежать від взаємодії зовнішніх та внутрішніх впливів. Емоційно-ціннісна складова не є постійною, а змінюється залежно від дії соціокультурного оточення. До її структури входить самооцінка, рівень домагань, почуття самоповаги і власної цінності, позитивне відношення до себе.

Порушення самооцінки часто виникає на основі повідомлень, які піддають сумніву цінність дитини. Якщо вони дають змогу підозрювати, що її дії не мають значення, то самооцінка занижується, і навпаки, похвала та ситуація успіху завищують самооцінку [5].

До структури самосвідомості належать почуття самоповаги і власної цінності. Самоповага – це узагальнене ставлення до самого себе, яке впливає на настрій і діапазон особистої поведінки, вона визначає вибір репертуару поведінки, яка відповідає вимогам довкілля [7].

Багато ранніх теорій показали, що самоповага є основною мотивацією людини. Американський психолог А. Маслоу включив почуття власної гідності до ієрархії людських потреб. Він описав дві різні форми «поваги»: необхідність поваги до оточуючих у формі визнання, успіху та захоплення, а також потреба у самоповазі у формі самолюбства, впевненості в собі, майстерності або вміння [6]. Вважалося, що повага до інших людей є більш хистким і нетривким утворенням, ніж внутрішня самооцінка. За словами А. Маслоу, без реалізації потреби у самоповазі, діти будуть вимушені шукати її і не зможуть зростати та у плані самореалізації. А. Маслоу також стверджує, що самовіддане вираження самоповаги є тим, що проявляється у повазі, яку ми проявляємо до інших. Сучасні теорії самоповаги досліджують причини, з яких люди мотивують підтримувати високе ставлення до себе. Теорія соціометрії Дж. Морено стверджує, що самоповага розвивалася як результат перевірки рівня свого соціального статусу та прийняття в соціальній групі. Відповідно до теорій самозбереження, самоповага служить захисною функцією і зменшує тривогу щодо життя та смерті [8].

Самоповага важлива, тому що вона показує дитині сенс своєї особистої цінності. Таким чином, це впливає на те, як вона діє у світі та як пов'язана з усіма іншими [9].

Отже, за результатами дослідження почуття меншовартості як психологічної проблеми емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості доведено: емоційно-ціннісна складова самосвідомості відповідає за оцінки та емоції, інтенсивність яких залежать від взаємодії зовнішніх та внутрішніх впливів. До її структури входить самооцінка (здатність встановити

значимість власних дій та вчинків), рівень домагань (усвідомлена потреба досягти того ступеню складності, на який дитина вважає себе здатною), почуття самоповаги і власної цінності (узагальнене емоційно-ціннісне ставлення до себе), позитивне відношення до себе (здатність схвалювати свої дії та вчинки) [8; 9; 10].

Почуття меншовартості виникає як порушення механізмів формування власної цінності. Поступово з ситуативного почуття воно перетворюється у психологічну проблему і блокує процеси особистісної самореалізації у різних сферах діяльності. Протилежними полюсом почуття меншовартості є почуття самоцінності, яке забезпечується шляхом психології корекції емоційно-ціннісного компонента самосвідомості та ситуацією успіху у різних видах діяльності.

Список використаних джерел:

1. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «Young Scientist». № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26.
2. Іванашко О.Є. Роль експериментальної діяльності у формуванні суб'єктної позиції дошкільника. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15-19 трав. 2023 р.) = Abstract X International Scientific & Practical Internet Conference (May 15-19, 2023) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Н. С. Коструби, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2023. С. 31-35.
3. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
4. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків сучасних субкультурних угруповань косплеїв та летсплеїв. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 130-136.
5. Костю С. Болехівська І. Роль самооцінки в розвитку особистості молодшого школяра. Психогенеза особистості: норма і девіація : збірник наукових статей і тез. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2023. С. 136 – 139.
6. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
7. Мартинюк, Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус», 15. 2020. С. 168 –173.
8. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова. Київ. 2020. С. 15-22.
9. Мостова І. В., Кушніренко К. О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 4 (68).2022. С. 107-112.
10. 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.
11. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. № 1 (1). 2015. С. 74-78.