

Формування самоствавлення у підлітковому віці

Наталія Карун

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ольга Васильченко

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0002-2502-8072

На сьогодні проблема самоствавлення особистості досить актуальна. Це пов'язано з тим, що у системі життєвих відносин особистості ставлення до себе займає особливе місце. Самоствавлення є необхідним компонентом впливу особистості на розвиток усіх своїх відносин до життя, адекватне ставлення людини до самої себе є запорукою благополучного функціонування людини як суб'єкта суспільних відносин.

Розвиток самоствавлення характеризується етапністю та поступовим структурно-функціональним ускладненням, котре посилюється у підлітковому віці (12-15 років), коли власний фізичний образ здійснює вагомий вплив. Підліток коливається між позитивним полюсом еґо-ідентичності та негативним полюсом плутанини ролей.

Самоствавлення є необхідним компонентом особистості, на який впливає ставлення до життя, адекватне ставлення людини до самої себе, є умовою благополучного функціонування людини як суб'єкта суспільних відносин.

Позитивне стійке самоствавлення лежить в основі віри підлітка у свої можливості, самостійність, енергійність, пов'язане з його готовністю до ризику, обумовлює оптимізм відносно очікування успішності своїх дій у ситуації невизначеності.

Негативне самоствавлення є джерелом різних труднощів у спілкуванні, оскільки підліток з таким ставленням до себе заздалегідь упевнений в тому, що оточуючі погано до нього ставляться.

Розвиток ставлень дитини є проекцією її особистісного розвитку, а саме: емоційне ставлення до себе та до інших виступає основним показником появи самооцінки. Етапи розвитку ставлення до себе починаються з виділення себе об'єктом ставлень інших людей, згодом суб'єктом стосунків, появи уявлень про себе. Ставлення до себе і до оточуючих складається переважно у спілкуванні, в якому частіше та стихійніше, ніж у спеціально організованій діяльності, складаються умови для особистісного вибору.

Специфічною особливістю підліткового віку є те, що саме цей період, коли ще тільки формуються самостійні уявлення про самого себе і про навколишніх, підліток є неперевершеним мрійником. І саме тому, в цей період найкращим чином можна впливати на формування позитивних налаштувань на життя та уявлень про себе. При цьому, слід пам'ятати, що підлітки потребують доброзичливої і тактовної підтримки з боку дорослих, яка б давала змогу реалізувати їхнє

прагнення до самостійності. Любов, тепло і прийняття вкрай важливі в плані розвитку високого рівня позитивних якостей самоствавлення.

Формування позитивного самоствавлення підлітків вимагає реалізації таких ключових завдань:

- регуляція самооцінки;
- подолання комплексу нонвалідності;
- формування позитивного самоприйняття;
- підвищення впевненості у собі та вироблення асертивних моделей поведінки;
- корекція ірраціональних нереалістичних суджень, переконань, уявлень щодо власного «Я»;
- підвищення рівня особистісної самодостатності;
- формування позитивного мислення, оптимістичної позитивної життєвої концепції;
- зміна емоційних способів реагування на складні життєві ситуації, тренування емоційної стійкості і рівноваги;
- повернення відчуття перспективи власного існування;
- відновлення життєвої продуктивності у провідних сферах життєдіяльності підлітків (спілкування, навчання, саморозвиток, самовираження, самореалізація).

Реалізація вищезначених завдань може включати застосування таких методів і прийомів психологічної роботи: терапевтична бесіда, групова дискусія, проєктивний малюнок, аутотренінг, ігрова терапія, музикотерапія, релаксаційні та медитативні техніки, елементи когнітивної, гуманістичної, раціонально-емотивної терапії.

Отже, самоствавлення становить собою складний феномен, динамічну ієрархічну систему, що містить в собі взаємоперетворювані, різними способами пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Тим чином самоствавлення впливає на ефективність діяльності особистості. Самоствавлення розглядається психологічною наукою як дієвий початок саморозвитку індивіда та реалізації його самості, як обов'язкова невід'ємна основа суб'єктності людини; самоствавлення є необхідним каналом впливу особистості на розвиток власних ставлень щодо життя.

Ключові слова: підлітковий вік; самоствавлення; психологія особистості.

Список використаних джерел

1. Васильченко О. М. Еволюція самоствавлення в контексті екологічної свідомості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Міленіум, 2005. Т. 7, вип. 5. С. 64-73.
2. Горбатих В. В. Самоствавлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету*: зб. наук. статей. Педагогічні наук / гол. ред. Г. В. Локарева. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2010. №2 (13). С.48-52.
3. Кольшико А. М. Психология самоотношения. Гродно : ГрГУ, 2004. 102 с.
4. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психология личности, К. С., М. В. Папуча / за ред. Максименка С. Д. К. : ТОВ «КММ», 2007.