

choice of active action increases the likelihood of solving the impact of stressors on the individual.

To solve the mentioned problems we have carried out a study.

Analysis of the results of this work allow us to say that almost 2/3 of the students who participated in our empirical study, subject to two or more kinds of provocative behavior. Also, these respondents in situations solving urgent problems appearing in various conflict situations, use maladaptive coping options, leading to increased expressions of negative personality traits such as aggression, anxiety, rage, indecision, lack of confidence in their own abilities and capabilities, and frustrovanist others. increases risk situations viktymohennoho character. Conversely, choosing, in dealing with difficult life challenges, adaptive variants coping strategies, personality greatly reduces the risk of viktymohennyh situations (as evidenced by the results of correlation analysis), shows the ability to have a situation to deal with emotions, self-esteem, stress, determination, persistence .

Thus, we can assume that in teaching students adaptive coping options can reduce the risk of victimization by leveling the status of psychological discomfort, social frustration caused by different stressors; the need to strengthen youth self-actualization, enhance their ability for social adaptation. All this will certainly have a positive impact on the further socialization of young people, to help in the formation of mature, social and adaptive personality with such personal qualities inherent in an adult as responsibility, activity, initiative, independence, empathy, decentered, which laid the foundation in childhood and continues to develop in the walls of the university.

Key words: *victimization, victim behavior, victimization, victimization of youth factors, coping, coping strategies, coping behavior.*

Отримано: 12.08.2014 р.

УДК 159. 928

Терещенко Л.А., Дзюбко Л.В.

РІВЕНЬ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Терещенко Л.А., Дзюбко Л.В. Рівень самооцінки як чинник особистісної ефективності школярів. У даній статті представлені результати теоретичного аналізу проблеми впливу самооцінки на особистісну ефективність дитини молодшого шкільного віку. Аналізуються рівні самооцінки як джерел внутрішніх конфліктів особистості. Об'рунтовуються психогігієнічні норми організації навчання молодших школярів з метою підвищення рівня їхньої самоефективності.

Ключові слова: *гармонійна особистість, самосвідомість, самооцінка, рівень домагань, конфлікт, психічне здоров'я.*

Терещенко Л.А., Дзюбко Л.В. Уровень самооценки как фактор личностной эффективности школьников. В данной статье представ-

ленные результаты теоретического анализа проблемы влияния самооценки на личностную эффективность ребенка младшего школьного возраста. Анализируются уровни самооценки как источники внутренних конфликтов личности. Обосновываются психогигиенические нормы организации учебной деятельности младших школьников с целью повышения уровня их самоефективности.

***Ключевые слова:** гармоничная личность, самосознание, самооценка, уровень притязаний, конфликт, психическое здоровье.*

Постановка проблеми. Проблема розвитку особистості розв'язується у психології неоднозначно.

Фундаментальною ідеєю більшості вітчизняних досліджень є ідея про те, що особистість людини (так само, як потреби і свідомість) створюється тими суспільними за своєю природою відносинами, в які людина вступає у своїй діяльності. Ситуація розвитку дитини, як відзначав Л.С. Виготський, з самого початку є соціальною і культурною ситуацією: всі відносини дитини зі світом опосередковуються для неї стосунками з іншими людьми, і насамперед із дорослими.

Сучасна педагогічна і психологічна наука оперують такими термінами, як "гуманізація освіти", "гуманістичний", "суб'єктивний", "індивідуальний" підходи до вивчення особистості, які розуміють її як систему, що саморозвивається, самоактуалізується. Такі позиції відкривають широкі можливості для дослідників в плані пошуку нових шляхів розвитку особистості і реалізації її можливостей саме в сензитивні для цього періоди.

Багато дослідників (В.В. Давидов, Е.Е. Данілова, Н.С. Лейтес, Д.Б. Ельконін та інші) відзначають широкі можливості розвитку дитини в молодшому шкільному віці. Молодший шкільний вік є сензитивним для розвитку практично всіх психологічних утворень, значимих для позитивного розвитку в подальші вікові періоди. У початковій школі учні опановують знання, способи дій, вчатья проникати в сутність явищ, у них з'являється потреба думати, міркувати, долати перешкоди в процесі інтелектуальної активності. Школярі, опанувавши прийоми учбової діяльності, прагнуть до самозмін і самовдосконалення, тобто вчатья цілеспрямовано працювати над собою. В процесі самозмінення велику роль відіграють навички самоконтролю, самоорганізації і саморегуляції. Саме у цей віковий період розкриваються багато індивідуальних особливостей учнів в різних сферах: до себе – у вигляді диференційованої самооцінки, до значущих дорослих – на основі засвоєння соціальних норм і етичного розвитку, до однолітків – у зв'язку зі встановленням міцних дружніх контактів.

Теоретичний аналіз проблеми. Усвідомлене ставлення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведінки, переживань і думок називають самосвідомістю особистості.

Поява самосвідомості означає новий етап у розвитку особистості, поза як стає можливим оволодіння (Л.С. Виготський) процесом розвитку власної особистості, активне й цілеспрямоване її самовиховання (С.Л. Рубінштейн). Інакше кажучи, поява самосвідомості означає радикальну зміну самого типу розвитку особистості.

В основі самосвідомості лежить здатність відокремлювати себе від власної життєдіяльності. Ця здатність виникає в спілкуванні при формуванні свідомості, мислення, розуміння, ставлення до свого буття, вона опосередкована спільною діяльністю, що сприяє формуванню певного уявлення про себе, свою здатність до суспільно значущих дій та вчинків.

Уявлення про себе (суб'єктивний образ свого Я) виникає під впливом оцінного ставлення інших людей при співвіднесенні мотивів, мети і результатів своїх вчинків та дій з соціальними нормами поведінки, які прийняті в конкретному суспільстві.

Результатом процесів самосвідомості є Я-концепція особистості.

Я концепція – це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінку та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

Я концепція є системою настанов, яка включає три структурні елементи:

- 1) когнітивний – образ Я, який характеризує зміст уявлень про себе;
- 2) емоційно-оцінний, афективний, що відображає ставлення до себе загалом чи до окремих боків своєї особистості, діяльності й проявляється в системі самооцінок;
- 3) поведінковий, який характеризує прояви перших двох елементів у поведінці.

З погляду змісту і характеру уявлень про себе виділяють Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє, а також Я-динамічне (як особистість змінюється, якою вона прагне стати), Я-уявлюване, Я-маску, Я-фантастичне тощо.

Розбіжності між ідеальним Я та реальним Я є джерелом розвитку особистості. Разом з тим суттєві суперечності між ними можуть призвести до внутрішнього конфлікту й негативних переживань.

Важливою функцією Я концепції є забезпечення внутрішньої погодженості особистості, стійкості її поведінки. Розвиток особистості, її діяльність і поведінка зазнають впливу Я концепції.

Я концепція формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед стосунків у сім'ї, проте досить рано вона сама набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, на мету

особистості, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе.

Центральним компонентом Я концепції є самооцінка особистості. Самооцінка – це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності, поведінки.

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто рівня домагань особистості.

Рівень домагань особистості – це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка (чи своїх можливостей, потенціалу в окремій сфері, чи себе як особистості загалом).

Самооцінки розвиненого індивіда утворюють складну систему, яка включає в себе як загальну самооцінку (вона відображає рівень самоповаги, прийняття чи неприйняття себе), так і часткові, що характеризують ставлення до окремих сторін своєї особистості, вчинків.

Самооцінка може мати різний рівень усвідомлення. її характеризують за такими параметрами:

- 1) за рівнем виділяють високу, середню та низьку самооцінку;
- 2) за співвіднесенням з реальними успіхами – адекватну та неадекватну (завищену та занижену);
- 3) за особливостями будови – конфліктну та безконфліктну.

Для розвитку особистості ефективною є досить висока загальна самооцінка, що співвідноситься з адекватними частковими самооцінками різного рівня. Стійка і разом з тим досить гнучка самооцінка, яка за необхідності може змінюватися під впливом нової інформації, набутого досвіду, оцінок інших людей, є оптимальною як для особистісного зростання, так і для продуктивної діяльності. Негативно впливає на них надмірно стійка, ригідна самооцінка, а також надто нестійка, така, що змінюється за найменших впливів.

Самооцінка формується на основі оцінок навколишніх, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвіднесення реального та ідеального уявлення про себе.

Збереження сформованої, звичної самооцінки стає для людини потребою, і порушення її породжує такий самооцінний феномен, як афект неадекватності.

Афект неадекватності – це стійкий негативний емоційний стан, який виникає у зв'язку з неуспіхом у діяльності і проявляється в тому, що

індивід або не усвідомлює, або не хоче визнати його. Афект неадекватності настає за умов, коли в суб'єкта є потреба зберегти завищену самооцінку та завищений рівень домагань. Він виступає як захисна реакція, яка дає змогу вийти з конфлікту ціною порушення адекватного ставлення до дійсності: індивід зберігає завищений рівень домагань та завищену самооцінку, уникаючи при цьому усвідомлення того, що причиною неуспіху є він сам, і підкидаючи сумніви щодо своїх здібностей.

Діти в стані афекту неадекватності проявляють підвищену образливість, недовір'я, підозрілість, агресивну поведінку, негативізм. Тривале перебування дитини в стані афекту неадекватності призводить до формування відповідних рис характеру.

Самосвідомість особистості чутливо реєструє на основі механізму самооцінки співвідношення власних домагань і реальних досягнень. Важливим компонентом образу Я особистості є самоповага, яка визначає співвідношення справжніх її досягнень і того, на що людина претендує, розраховує.

Для збереження самоповаги є два шляхи: досягати успіхів в обраних галузях або знижувати рівень домагань.

Ще один варіант збереження самоповаги – пасивний психологічний захист Я-образу. Це особлива регулятивна система, яку використовує особистість для усунення психологічного дискомфорту і переживань, що загрожують Я-образу та збереження його на рівні, бажаному й можливому за певних обставин. Захисні механізми вступають у дію, коли досягти мети нормальним шляхом неможливо.

Метою статті є: по-перше, визначення впливу самооцінки дитини молодшого шкільного віку на її самоефективність; по-друге, надання рекомендацій учням з підвищення особистісної ефективності.

Виклад основного матеріалу. Ідеалом різнобічно розвинутої людини є гармонійна особистість. Гармонійні відносини між особистістю і світом означають гармонію між тим, чого особистість вимагає від інших, і тим, що вона може й повинна дати їм.

Гармонійна особистість – це людина, яка перебуває в єдності зі світом, людьми і сама з собою. Вона є, безперечно, моральною особистістю. Причому структура особистості набуває гармонійності не у зв'язку з розвитком усіх її рис, а внаслідок максимального вдосконалення тих здібностей людини, які утворюють панівну спрямованість її особистості, роблять змістовними життя і діяльність.

Дисгармонійна структура особистості встановлюється тоді, коли у свідомості переважають високі самооцінки і домагання, бажання за всяку ціну бути на рівні своїх уявних можливостей як у власних очах,

так і в очах інших людей, а в царині несвідомого – невпевненість у собі, яку людина не допускає до свідомості.

Проблема регуляції людиною своєї поведінки і діяльності стала в останні десятиліття однією з ключових в психологічній науці. Визначення поняття "особистісна саморегуляція" здійснюється, в основному, через поняття "особистість", чим просліджується подвійний зв'язок між цими термінами. З одного боку, особистість розглядається у зв'язку з саморегуляцією – А.Бандура, Л.І. Божовіч, Б.Б. Коссов, Р. Олпорт, Дж. Роттер, А.І. Щербаков, З. Фрейд, В.А. Ядов та інші. З іншого боку, при аналізі структури особи все більше значення надається психологічним механізмам регуляції життєдіяльності – А. Адлер, Л.І. Анциферова, Б.С. Братусь, Б.П. Паригин, А.В. Петровський, В.І. Слободчиков, З. Фрейд, В.А. Ядов та інші.

За робоче визначення нами було взяте наступне; особистісна ефективність учня – уміння приймати рішення для досягнення власних цілей, погоджених з внутрішніми бажаннями. При цьому важливо знати і правильно оцінювати свої можливості.

Приблизно 50 років тому в психології і медицині з'явилися дослідження, що чітко довели, що емоційний голод і голод стимул-реакції має таке ж значення для виживання, як і харчовий голод (Берн, 1964). Було доведено, що незадоволення (або неправильне задоволення) емоційного і стимулюючого голоду приводить до безлічі негативних наслідків для самопочуття, здоров'я, самооцінки, особистісної ефективності, стану психіки (пам'яті, уваги, швидкості мислення, здатності перемікати свої емоційні стани, настрої).

А саме, незадоволення (або неправильне задоволення) емоційного і стимулюючого голоду приводить до погіршення настрою, до емоційної нестабільності, тривоги, зниження самооцінки; до психосоматичних захворювань; до проблем в комунікації; до зниження професійної ефективності; до втрати інтересу до життя, значного зниження життєвих сил; до депресій, фобій.

Виникає уявлення про те, що кожна людина має свого роду "внутрішній манометр", свідчення якого свідчать про те, як він себе оцінює, яке його самопочуття, чи задоволений він собою чи ні. Значення цієї сумарної оцінки задоволення своїми якостями дуже велике. Дуже висока і дуже низька самооцінки можуть стати внутрішнім джерелом конфліктів особистості. Зрозуміло, ця конфліктність може виявлятися по-різному.

Завищена самооцінка приводить до того, що людина схильна переоцінювати себе в ситуаціях, які не дають для цього приводу. В результаті він часто стикається з протидіями оточуючих, які відкидають

його претензії, в свою чергу людина озлоблюється, проявляє підозрілість, недовірливість або нарочиту зарозумілість, агресію і врешті-решт може втратити необхідні міжособистісні контакти, замкнутися.

Надмірно низька самооцінка може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності, стійкої невпевненості в собі, відмови від ініціативи, байдужості, самозвинувачення і тривожності.

Той факт, що самооцінка є результат далеко не завжди виразно усвідомлюваного особистістю, свого роду проекцією реального "Я" на "Я ідеальне", дозволяє зрозуміти складний характер самооцінки, з'ясувати, що оцінка самого себе здійснюється не безпосередньо, а за допомогою еталону, який складений з ціннісних орієнтацій, ідеалів особистості.

Проте для характеристики позиції особистості недостатньо знати одну лише самооцінку. Поважно мати уявлення про те, яка, на думку даної особистості, оцінка, на яку вона заслужила в даній групі, яку, як вона передбачає, їй можуть дати товариші (очікувана оцінка). Вона виявляється за допомогою аналогічної експериментальної процедури і також може бути високою, середньою, низькою, може більше наближатися до рівня самооцінки або менше, нарешті, може бути різною по відношенню до різних референтних груп. Відмічено, що, будучи стійкою по відношенню до свого колективу, очікувана оцінка істотно змінюється, стає нестійкою, такою, що коливається, коли особа входить в новий колектив, утворює нові комунікації.

Формування рівня домагань визначається не лише передбаченням успіху або невдачі, але перш за все тверезим, а інколи смутно усвідомлюваним обліком і оцінкою минулих успіхів або невдач.

Формування рівня домагань можна прослідити в учбовій роботі школяра, при виборі теми доповіді, в суспільній роботі тощо.

Деякі діти, які у випадках виникнення ризику стурбовані не тим, щоб добитися успіху, а тим, щоб уникнути невдачі. І якщо їм доводиться здійснювати вибір між завданнями різної міри важкості, то вони вибирають або найлегші завдання, або найважчі. Перші тому, що переконані в успіху (елемент ризику мінімальний); другі тому, що невдача в цьому випадку буде виправдана винятковою важкістю завдання. При цьому самолюбство не виявиться ураженим і деформації образу "Я" не буде.

Дослідження рівня домагань особистості не лише з боку їх дій, але і за їх змістом, за зв'язками з цілями і завданнями колективу дозволяють краще зрозуміти мотивацію поведінки людини і здійснювати направлену дію, що формує кращі якості особистості. У одних випадках істотно важливим для психолога стає завдання підвищити рівень домагань особистості; якщо школяр низько оцінює себе і свої можливості, це

приводить до стійкої втрати впевненості в успіху. Невдачі, що повторюються, можуть привести до загального зниження самооцінки, що супроводжується важкими емоційними зривами і конфліктами, до того, що учень махне на себе рукою. Вчитель, який систематично виставляє проти прізвища цього учня в журналі "двійку", здавалося б, адекватно оцінюючи його знання, припускається серйозної помилки, якщо залишає без уваги психологію школяра, який змирився з подібним станом речей.

Шляхи підвищення рівня домагань різні і залежать від індивідуальності учня, характеру фрустрації, реальних можливостей педагога тощо. Тут можливі і пряма допомога з боку вчителя, і різні прийоми створення перспективи для особистості дитини. Ці перспективи можуть бути виявлені спочатку в іншій області, не пов'язаною з тією, в якій виявилися фрустрації. Потім створена таким чином активність перемікається в сферу, де треба підвищити рівень домагань особистості дитини і відновити занижену самооцінку. Дбайливе відношення до людської особистості, оптимістичний підхід до її перспектив дають педагогові можливість знайти стратегію індивідуальної роботи з дитиною або підлітком, яка сприятиме пробудженню у неї поваги до себе і впевненості в своїх можливостях.

У інших випадках для педагога поважно декілька понизити рівень домагань дитини молодшого шкільного віку або підлітка, особливо там, де завдання, які школяр ставить перед собою, не виправдовуються реальною ситуацією, а самооцінка можливостей учня не виправдано завищена: у нього з'являється зверхність в спілкуванні з однолітками, виникає свого роду комплекс переваги тощо.

Необхідність рішення подібного завдання підкреслюється не лише тією обставиною, що школяр з не виправдано завищеним рівнем домагань зустрічає рішучу відсіч в колективі (розглядається як хвалько), але і тому, що завищена самооцінка, що є у нього, багато разів вступаючи в протиріччя з реальними невдачами, породжує гострі емоційні конфлікти. Досить часто при цьому учень, намагаючись ігнорувати несумісні з його явно завищеною самооцінкою факти особистих невдач, проявляє впертість, образливість, поводить неадекватно, прикидаючись сповна задоволеним, або прагне пояснити свої невдачі чимось протидією, чийось злою волею, стаючи підозрілим, озлобленим, агресивним. При частому повторенні ці психічні стани закріплюються як стійкі риси.

Рекомендації:

Правила особистісної ефективності учня:

- Потрібно сформулювати деяке коло особистісних обов'язків для себе, для батьків, школою, суспільством.

- Бути для інших прикладом, а не суддею, прикладом, а не критиком.
- Стати частиною рішення, а не частиною проблеми.
- Не можна посылатися на недоліки інших, не можна оправдовувати власні недоліки.
- Зробивши помилки, потрібно визнати їх, виправити, сформулювати для себе висновки.
- Потрібно працювати над тим, що у власних силах.
- Працювати в системі "важливо не те, що не роблять інші, головне – що в цій ситуації робиш ти".
- Потрібно тренувати власну свободу, працювати над програмою власних дій та соціальних проб.
- Треба пам'ятати, що ти сам несеш відповідальність за власне щастя, за те, що відбувається в твоєму житті, за особистісну ефективність.

Список використаних джерел:

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) / К.А. Абульханова – Избранные психологические труды – М., Воронеж, 1999. – 224 с.
2. Андрущенко Т.Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте / Т.Ю. Андрущенко // Вопросы психологии. – 1978. №2. – С.147-151.
3. Битянова М.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор / М.Р. Битянова – М., 1998. – 48 с.
4. Боришевский М.И. Психологические условия формирования самоконтроля в поведении у младших школьников: Дисс. канд. пед. наук. / М.И. Боришевский – Киев, 1965 – 221 с.
5. Бортникова Л.Г. Динамика развития рефлексивности самооценки в зависимости от особенностей внутренней позиции школьника (младший и подростковый возраст): Автореф. дисс. канд. психол. наук. / Л.Г. Бортникова – М., 2000. – 18 с.
6. Захарова А.В., Андрущенко Т.Ю. Особенности формирования оценки и самооценки качеств личности в младшем школьном возрасте / А.В. Захарова, Т.Ю. Андрущенко // Новые исследования в психологии. 1981. – №1 – С. 43 – 47.
7. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. Т.23. – №3 – С. 5 – 17.
8. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. №1. – С. 121-127.

9. Росина Н.Л. Особенности саморегуляции в учебной деятельности первоклассников / Н.Л. Росина – Шестилетние дети: проблемы и исследования. Межвуз. сб. научн. трудов. Н. Новгород – 1998. – С. 123 – 132.

Spisok vikoristanix dzherel

1. Abul'hanova K.A. Psihologiya i soznanie lichnosti (Problemy metodologii, teorii i issledovaniya real'noj lychnosti) / K.A. Abul'hanova – Izbrannye psihologicheskie trudy – M., Voronezh, 1999. – 224 s.(Rus.)

2. Andrushchenko T.Ju. Psihologicheskie uslovija formirovaniya samoocenki v mladshem shkol'nom vozraste / T.Yu. Andrushchenko // Voprosy psihologii. – 1978. №2. – S.147-151. (Rus.)

3. Bitianova M.R. Problema samorazvitiya lychnosti v psihologii: Analiticheskiy obzor / M.R. Bytjanova – M., 1998. – 48 s. (Rus.)

4. Borishevskiy M.Y. Psihologicheskiye usloviya formirovaniya samokontrolia v povedenii u mladshyh shkol'nikov: Diss. kand. ped. nauk. / M.Y. Borishevskiy – Kiev, 1965 – 221 s. (Rus.)

5. Bortnikova L.G. Dynamika razvitiya refleksivnosti samoocenki v zavisimosti ot osobennostey vnutrenney pozicii shkol'nika (mladshyj i podrostkovyy vozrast): Avtoref. diss. .kand. psihol. nauk. / L.G. Bortnikova – M., 2000. – 18 s. (Rus.)

6. Zaharova A.V., Andrushchenko T.Yu. Osobennosti formirovaniya ocenki i samoocenki kachestv lichnosti v mladshem shkol'nom vozraste / A.V. Zaharova, T.Yu. Andrushchenko // Novye issledovaniya v psihologii. 1981. – №1 – S. 43 – 47. (Rus.)

7. Morosanova V.I. Lichnostnye aspekty samoreguliacii proizvod'noi aktivnosti cheloveka / V.I. Morosanova // Psihologicheskij zhurnal. – 2002. T.23. – №3 – S. 5 – 17. (Rus.)

8. Morosanova V.I. Stilevye osobennosti samoregulirovaniya lichnosti / V.I. Morosanova // Voprosy psihologii. – 1991. №1. – S. 121-127. (Rus.)

9. Rosina N.L. Osobennosti samoreguliacii v uchebnoj deiatel'nosti pervoklassnikov / N.L. Rosina – Shestiletniye deti: problemy i issledovaniya. Mezhvuz. sb. nauchn. trudov. N. Novgorod – 1998. – S. 123 – 132. (Rus.)

Tereshchenko L.A., Dzyubko L.V. The level of self-esteem as a factor of junior pupils' personal effectiveness. The article considers connection of self-esteem and self-efficacy of juniors pupils.

Article deals with opportunities provided by the primary school age for the development of self-awareness, in particular, self-concept of the child. It is emphasized that the central component of self-concept is self-esteem. Self-regulation performs a protective function, influences behavior, activities and development of personality, its relationship with other people. The authors

believe that personal effectiveness of the pupils – is the ability to make decisions for their own purposes, which agreed upon their inner desires, based on of adequate knowledge and assessment of their own capabilities.

Self-esteem of junior pupils is analyzed according to the degree of awareness, of the level (high, medium, low) in correlation with real success (adequate, inadequate), of structural features (conflict and non-conflict). The main attention is paid to the possible impact of these indicators of self-esteem on mental health of young pupils, on the formation of a harmonious personality.

It traces the influence of self-esteem on aspiration level of junior pupils. There were considered the ways of formation of an adequate level of aspiration, taking into account personality of the pupils and the nature of frustration, the real possibilities of the teacher and others. Consideration of the aspiration level of personality not only by their actions, but by their content, in the context of their connection to goals and objectives of the collective of the school class helps to understand better the motivation of the child's behavior and to fulfill directed actions that form the best personal qualities. The article suggested specific recommendations for improving of personal effectiveness of pupils.

Keywords: *harmonious personality, consciousness, self-appraisal, level of solicitations, conflict, mental health.*

Отримано: 26.08.2014 р.

УДК 159.923

Ткачук Т.А.

КОПІНГ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СІМ'Ї

Ткачук Т.А. Копінг як спосіб подолання стресових ситуацій у сім'ї. У статті аналізується спільний сімейний копінг не лише як спосіб подолання кризових ситуацій у сім'ї, але й як найважливіший ресурс, завдяки якому сім'я залишається життєздатною і здоровою, характеризується кращим психологічним і фізичним самопочуттям подружжя, високою задоволеністю життям, кращою соціальною адаптацією та стабільністю сімейних стосунків.

Визначено, що успішність сімейного копінгу багато у чому визначають сімейні ресурси – спроможність і можливості сім'ї протистояти стресовим впливам, у ролі яких можуть виступати особистісні особливості членів сім'ї, внутрішнє життя сім'ї (взаєморозуміння, згода, сімейні традиції і свята, почуття близькості і відданості), підтримуюча система соціальних зв'язків, а також спроможність членів сім'ї погоджувати свої зусилля у процесі копінгу.

Ключові слова: копінг, сімейний копінг, сімейні ресурси, емпатичний копінг, спільний діадний копінг, підтримуючий діадний копінг.

Ткачук Т.А. Копинг-поведение как средство совладания из стрессовыми ситуациями в семье. В статье анализируется семейный копинг не только как способ преодоления кризисных ситуаций в семье, но и как