

така як контроль над діями та емоціями, допомагає студентам ефективніше планувати час та досягати академічних цілей.

Розуміння цих індивідуальних особливостей може допомогти університетським викладачам та консультантам створити індивідуалізовані підходи до навчання та підтримки студентів. Такі підходи сприяють підвищенню мотивації до навчання та досягненню кращих результатів у навчанні.

Список літератури

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
2. Роджерс, К. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (pp. 184-256).
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.]16:38
4. Chickering, A. W., & Gamson, Z. F. (1987). Seven principles for good practice in undergraduate education. *AAHE Bulletin*, 3, 7.

*Науковий керівник: Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА,
канд.пед.наук,доцент*

УДК 159.9 (043.2)

Анна ІВКО

Національний авіаційний університет, Київ

СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ПЕРІОД НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Самооцінка - це оцінка людиною себе, своїх здібностей, якостей і статусу серед інших. Вона має комплексний характер, оскільки поширюється на різні прояви особистості - наприклад: інтелект, зовнішні дані, успішність спілкування. Самооцінка також динамічна, оскільки може змінюватися протягом життя.

З одного боку, самооцінку можна розглядати як найважливіше формування особистості, безпосередньо пов'язане з регуляцією людиною власної поведінки і діяльності, як характеристика автономної особистості. Її стрижневі компоненти формуються за активної участі самої особистості, відображаючи якісну своєрідність її внутрішнього світу. Цінності є основним елементом самооцінки.

Як важлива складова особистісної поведінки, самооцінка впливає на формування образу соціальної реальності, визначає характер контакту з соціальною дійсністю, прогнозує ступінь довіри та ставлення до різних джерел інформації, забезпечує організацію зворотнього зв'язку у всі форми і види взаємодій [1].

Період навчання в університеті характеризується для студентів-психологів перш за все тим, що завдяки самопізнанню та саморефлексії ми усвідомлюємо свої сильні та слабкі сторони, свої досягнення та свої провали. В цей час, яскраво відображається прояв одного з основних показників соціально-психологічної адаптації, а саме адекватна оцінка себе в взаємодії з однолітками та людьми з однієї сфери. Підвищення самооцінки може допомогти людині бути готовим взяти на себе соціальну відповідальність, надихнути його чи її мужністю, допомогти йому чи їй позбутися комплексу неповноцінності та спрямувати свою поведінку у напрямку, який є корисним для суспільства. [2]

Процес формування особистості протікає в онтогенезі під впливом багатьох факторів. Формування особливостей індивідуального типу залежить як від природних задатків, так і від зовнішнього впливу. Ще в період школи оптимально розвиваються інтелектуальні та фізичні сили, а зміна ставлення до себе покращує всі дії. Фізичні дані дуже важливі в підлітковому віці, але вони не втрачають своєї актуальності, а відходять на другий план, а на перше місце виходять розумові здібності, знання, вміння та навички. Критичним віком для розвитку самосвідомості і самооцінки, зокрема, є юнацький вік, в якому найбільш інтенсивно проходить процес самопізнання. [2]

Самооцінка відображає ступінь розвитку у студентів-психологів почуття власної гідності, самоповаги та всіх позитивних ставлень до себе. Тому низька самооцінка означає відмову від себе і заперечення себе, негативне ставлення до своєї особистості. Це заважає вам проявляти себе в житті та безпосередньо в навчанні. Крім того, самооцінка проявляється в свідомих судженнях індивіда, в яких він прагне визначити власну надзвичайну значимість. [3]

Таким чином, самооцінка знаходиться в структурі регуляції поведінки. Людина не завжди усвідомлює її існування, але вона є основою для порівняння себе та своїх здібностей з вимогами та завданнями, що висувуються різними ситуаціями соціальної взаємодії. Самооцінка забезпечує конкретну орієнтацію всьому процесу саморегуляції поведінки. Результат цього процесу безпосередньо залежить від адекватності, стійкості та глибини самооцінки.

Список літератури

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання /Р. Бернс. - М.: Прогрес, - 1986.
2. Шафажинська Н. Є. Особистісна та професійна самооцінка студента педвузу / Н. Є. Шафажинська. - М. - 1986. - С. 153-154.
3. Самооціна особистості. URL: https://pidru4niki.com/10560412/psihologiya/spryamovanist_osebistosti
(Дата звернення 12.03.2024)

*Науковий керівник: Анжеліка КОКАРЄВА,
канд. пед. наук, професор*

УДК 159.9:316.613.434:615.85(043.2)

Анастасія КУЗНЯК

Національний авіаційний університет, Київ

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ ДОРОСЛИХ МЕТОДАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

Повномасштабна збройна агресія Росії проти України ініціювала для українського населення послідовність травмуючих подій, які за два роки стали хронічним фоном. Цей фон провокує виділення величезних доз гормонів стресу, що, в свою чергу, запускає реакції «бий, біжи, завмири». В той час як військовослужбовці Збройних Сил України боронять нашу країну, агресивно проживаючи злість на ворога під час військових операцій, цивільне населення як в містах, де часто лунають повітряні тривоги та куди прилітають ворожі ракети та шахеди, так і закордоном продовжує своє життя з наростаючою злістю на тривалу обмежуючу їх свободу ситуацію, початок якій поклала ця війна. Ця злість приймає різні форми та шукає шляхи повного проживання емоції, проте не завжди ці реалізації екологічні.

Війна суттєво обмежила можливості задоволення потреб населення, значно збільшивши ситуації, коли повсякденна діяльність порушується та деякі плани змушено відмінюються. Все це призводить до проживання фрустраційних реакцій, які проявляються у стані напруги, занепокоєння, безнадійності та роздратування. Згідно з фрустраційною теорією Дж. Долларда і Н. Міллера, агресивна поведінка скоріше ситуативний, а не еволюційний процес. Будучи основоположником біхевіорального